

سيكولوجية الأمومة والطفولة

(المشكلات - طرق العلاج)

دكتوره
أنوار حافظ
كلية التربية - جامعة الجوف سابقاً



مؤسسة شباب الجامعة
40 ش د / مصطفى مشرفة
تليفاكس :4839496 الإسكندرية
Email:shabab_elgamaa2@yahoo.com

سيكولوجية
الأمومة والطفولة
(المشكلات - طرق العلاج)

دكتوره
أنوار حافظ
كلية التربية - جامعة الجوف سابقا

ISBN: 978-977-212-226-4
9 789772 122264



مؤسسة شباب الجامعة
40 ش د / مصطفى مشرفة
تليفاكس :4839496 الإسكندرية
Email:shabab_elgamaa2@yahoo.com


هنا سور الأزبكية على
mohamed khatab

سيكـولوجية الأمومة والطفولة

(المشكلات – طرق العلاج)

دكتوره

أنـــوار حـافــظ

كلية التربية – جامعة الجوف سابقاً

٢٠١٤

الناشر

مؤسسـة شبـاب الجامعـة

٤٠ شارع الدكتور مصطفى مشرفة

إسكندرية – تليفاكس : ٤٨٣٩٤٩٦

Email:Shabab_Elgamaa2@yahoo.com

إهداء

إلي كل أم ترعي طفلها الرضيع

ثمرة الحب وزهر الربيع

أنوار حافظ عبد الحليم

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن المرأة هي الزوجة والأم والأخت والابنة لقد حملت علي عاتقها مسئولية الأسرة من رعاية الزوج والأبناء والمنزل.

ولقد كرم الإسلام المرأة للأدوار التي تقوم بها وتربية الأطفال وصون بيتها وحفظ مال زوجها فهي الراعية الأمينة

ولقد شرع الله الزواج للمرأة والرجل حفظا للنوع وتعمير الأرض ، لذلك يجب علي كل منهما أن يختار شريك حياته لذلك يجب علي الرجل أن يختار المرأة المتدينة العفيفة الصالحة . وقال رسول الله ﷺ أيضا تنكح المرأة لأربع لمالها وجمالها وحسبها ودينها فاظفر بذات الدين تربت يداك صدق رسول الله ﷺ.

فهي التي تحمل طفلها في أحشائها . وهنا علي وهن ويتغذي من دمها حتي يتم تسعة أشهر تلده الأم بعد تعب ومعاناه. وعندما تراه . تقر عينها بوليدها وتهون من أجلة كل الصعاب. وترضعه من لبنها الذي يخرج بقدرة الله سبحانه وتعالي ليصبح لبنا سائغا لذيذا معقما وطاهرا نقيا وتسهر الأم علي راحة ابنها مهما كلفها ذلك من مشقة وعناء وهي سعيدة بطفلها وتقوم بخدمته ونظافته وتربيته وهي فرحة بفلذة كبدها الذي يكبر يوما بعد يوم أمام عينيها في رعايتها . وقال عز من قائل في كتابة الكريم

«بسم الله الرحمن الرحيم «المال والبنون زينة الحياة الدنيا » صدق الله العظيم

وهي التي تربي طفلها علي الخلق الكريم والمبادىء الحسنة ليكون إبنا نافعا لأهلة ووطنه . ولقد إهتمت الدولة بالأم والطفل الذي هو رجل المستقبل ووفرت لهما الرعاية الصحية وأنشأت مكاتب لرعاية الأم أثناء الحمل حتي

تضع مولودها بسلام، ووفرت كافة المساعدات الطبية والنفسية والعلاجية . كما ترشدها بتجنب تكرار الحمل حفاظا علي صحتها وصحة الطفل، وتوجد الجمعيات لرعاية الأمومة والطفولة ومعاونة المحتاجين وتدريب الأمهات علي تنشئة أطفال أصحاء كما قامت السيدة « سوزان مبارك» بإنشاء مكتبات لثقافة الطفل وعقد مؤتمرات كل عام لصالح الطفل. كما إهتمت بالطفل المعاق الذى تغير اسمه إلى الطفل ذى الاحتياجات الخاصة، وكثرت مراكز لهؤلاء الأطفال لتأهليهم وأصبحت كل أسرة تعلم أطفالها وتخرجهم للمجتمع بعد أن كانوا، منطويين ولهم أنشطة أخري تقوي مداركهم. ولذلك تعقد مؤتمرات المجلس القومي للأمومة والطفولة لمساعدة المرأة في حل مشاكلها والنهوض بها وبطفلها.

المؤلفة

«مراكز رعاية الأمومة والطفولة»

ولقد أنشئت الإدارة العامة لرعاية الأمومة والطفولة لتتبع وكيل الوزارة لقطاع الشئون الوقائية ويتدرج عنها إدارتان أحدهما لرعاية الأمومة والأخرى لرعاية الطفولة وتختص هذه الإدارة بما يلى :

أ- إعداد الخطط والبرامج لرعاية الأمومة والطفولة.

ب- التعاون مع الإدارات الفنية في وضع ومتابعة وتنفيذ تلك البرامج .

ج- التعاون مع الإدارة العامة لصحة الريف فى وضع البرامج.

د- التوجيه والرقابة فيما يختص برعاية الأمومة والطفولة على مستوى وحدات الجمهورية .

هـ- تلقى التقارير والإحصاءات واستقرار نتائجها .

«أهداف رعاية الأمومة والطفولة»

١- رعاية الحامل صحياً ونفسياً واجتماعياً ونفسياً أثناء الحمل والوضع والنفاس .

٢- رعاية الجنين أثناء أشهر الحمل الرحمية.

٣- رعاية الأم والطفل بعد الولادة خلال عامين.

٤- رفع المستوى الثقافى بين الأطباء والأخصائيات المولدات عن طريق المؤتمرات.

٥- إجراء البحوث لرفع مستوى الخدمة بهذه المراكز بالاشتراك مع الهيئات الأخرى.

٦- العناية بتغذية الحوامل والأمهات المرضعات.

- تولید العوامل المقیدات بالمركز.

٨- تحصين الأطفال ضد الأمراض المعدية المختلفة.

٩- مكافحة وعلاج بعض أمراض الطفولة.

١٠- صرف المعونات الغذائية والعينية للأمهات والأطفال الحالات المحتاجة.

دور الأخصائية الاجتماعية بالمركز لرعاية الأمومة والطفولة

١- استقبال الحالات الجديدة والمحولة من الطبيب وعمل الأبحاث الاجتماعية الأولية

٢- العمل على انتظام المترددات على المركز فى المواعيد المقررة واستدعاء حالات الإنقطاع.

٣- العمل على إستمرار تقديم الرعاية الاجتماعية اللازمة للأمهات والأطفال حتى سن ما قبل المدرسة.

٤- العمل على توجيه الحالات التى تحتاج مساعدات وخدمات أخرى لمؤسسات الرعاية اجتماعية .

٥- تنظيم الاتصال بكافة الهيئات المعينة كرعاية الأمومة والطفولة وتنظيم الأسرة.

«الوظيفة العاطفية»

ونعنى بها التفاعل العميق بين الزوجين وبين الآباء والأبناء فى منزل مستقل مما يخلق وحدة أولية صغيرة تكون المصدر الرئيسى للإشباع العاطفى لجميع أعضاء الأسرة. وقد أثبتت الدراسات النفسية المختلفة أن التجاوب العاطفى بين الوالدين والطفل له أكثر الأثر فى شخصية الطفل المستقبلية وصحته النفسية - وأن الحرمان من العطف والحب من أشد العوامل خطر على الأطفال - حيث يؤدى إلى القلق النفسى وفقدان الثقة بنفسه عندما ينتمى إلى جماعة أسرية تتقبله . وتقدره وتحقق له مكانته الإجتماعية - وإذا كانت الأسرة المصرية تحرص على إشباع الحاجات النفسية والعاطفية لأفرادها بطرق مختلفة - إلا أن العلاقة العاطفية بين الأم والطفل الرضيع - قد تعرضت للإضطرابات فى المدينة بالذات بعد إنتشار استعمال الألبان الصناعية فى عملية الرضاعة وخاصة بين السيدات العاملات. هذا إلى جانب اضطرارها فى كثير من الأحيان إلى ترك مسئولية رعايته إلى الحضانات والشغالات اللاتى يهملن رعايته وتذكر حول نظافته مما يعرضه للشعور بالقلق والاضطرابات، وحاولى عزيزتى الأم أن تشعرى طفلك بالحب والاهتمام، قولي له دائما أنك تحبينه لأن هذه الكلمة لها مفعول السحر فهى تسعده وتطمئنه وتبعث فى نفسه المرح والضحك والتفاؤل (متى يضحك الطفل؟ ويقول علماء النفس أن الطفل فى الشهر الأول من عمره يضحك للملائكة. أما فى الشهر الثانى فإنه يضحك كنوع من الإستجابه لضحك والدته له. ثم يأتى الشهر الثالث فيضحك عند سماع صوتها أو صوت والده . ولكنه كثير أما يبتسم أيضا بدون أسباب واضحة ففى أحيان كثيرة يكون فى حالة مزاجية رائعة تدفعة للأبتسام بدون سبب وفى الشهر الرابع يتفجر فى الضحك عند .. دغدغة حواسة ويستمتع بصوت

ضحكاته المجلجلة التى تصدر من حلقه. أما فى الشهر الخامس فإنه يضحك عند مشاهدة صورته فى المرآة أو أثناء الحمام والرغاوى تملأ وجهه وفى الشهرُ السادس يضحك إذا رأى والدته تخفى وجهها بالفوطة ثم تظهره له فجأة. ويبدأ فى الاهتمام بمن حوله ويضحك لحركاتهم وخاصة إخوته والوجوه المألوفة، وفى الشهر السابع يضحك ويلعب ببعض الألعاب وخاصة التى يكون فيها نوع من إخفاء الأشياء وإظهارها من جديد. ويضحك وهو يركب المرجيحة أو عند القاء لعبة على الأرض لتلقفها والدته وتناولها له فيلقيها من جديد. وفى الشهر الثامن يضحك لحركات الوجهة التى تقوم بها والدته أو والده وأيضاً عندما يضرب بيديه على مائدة فيصدر صوتا. ويضحك إذا رأى أحداً يضحك أمامه أما فى الشهر التاسع فإنه يضحك إذا لجأ فى تقليد بعض التعبيرات التى شاهدها مثل تقطيب الحاجبين أو اخراج اللسان وفى الشهر العاشر. يضحك عندما يجد شيئا كنا. قد أخفيناه عنه. ويبدأ فى هذه السن فى أكتساب روح الدعابة – وفى الشهرين الـ ١١ و١٢ يضحك عندما ينجح فى إضحاك من حوله فيعيد تكرار نفس السيناريو لأنه يعشق الكوميديا المنبعثة من التكرار.

ويؤكد الدكتور جمال شفيق أحمد أستاذ علم النفس أن فهم حاجات الطفل وكيفية إشباعها ضرورة تساعد على تحقيق أفضل مستوى من النمو النفس السوى لدى الطفل وذكر أيضا أن هذه الحاجات تتمثل فى أشباع النواحى الفسيولوجية المختلفة لدية وكذلك الشعور بالأمن والطمأنينة. كما أن الطفل دائما فى حاجة إلى الحب والقبول والتقبيل من الآخرين. وعلق على ضرورة عدم تقييد الطفل وإرهاقة بالمذاكرة لأنه فى حاجة إلى اللعب والتنفيس لمواقف الحياة المحيطة به. وتشجيع اللعب الفردى والجماعى . كما أنه بحاجة إلى الاستقلال والشعور بالنجاح.

والاعتماد على النفس، وحب الاستطلاع والاستكشاف والشجاعة والجرأة. وتشاركة فى الرأى الدكتورة فايزة يوسف عميدة معهد الدراسات العليا للطفولة بأن التعامل مع الطفل تحكمه عدة متغيرات تتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التى ينشأ فيها الطفل والسمات الشخصية للوالدين والمعلمين والمربيين والمحيطين بهم وأكدت أن أهمية الاعتدال فى معاملة الطفل وعدم المبالغة فى التدليل أو فى العقاب مع التساوى بينهم وعدم التفرقة. وتشجيعهم على الكلام والنطق السليم وعدم المبالغة فى تصحيح أخطائهم اللغوية وعدم السخرية من الطفل وعقد المقارنات بينه وبين أقرانه ومراعاة الفروق الفردية الموجودة بينهم وأكدت الإهتمام بصحة الطفل وبالفحص الطبى الدورى والإكتشاف المبكر للأمراض مع الاهتمام بالتغذية السليمة للطفل.

النظام الأبوى

فى المرحلة الأولى من نمو الطفل تكون الأم والطفل شيئاً واحداً ويكون الأب موضوعاً ثانوياً، حيث يقوم بالدور المساعد فى تسهيل وظيفة الأمومة الأساسية وتزداد العلاقة بالوالد بتطور نضج الطفل عندما يتعلم المشى والكلام ويحقق زيادة فى النمو الحركى وتزداد خبرته وإكتساب الخصائص التى تحوله إلى كائن اجتماعى ويتفاعل الطفل مع الأب بصدد تحرر الطفل وانفصاله عن الأم ويمثل أول توافق له من الغريب. ويساعد هذا إلى إقامة علاقات واسعة مع أفراد أسرته بما فى ذلك الأخوة ويتعود الطفل للإحتكاك مع العالم الخارجى والبيئة التى تمتد خارج الأسرة وترتبط وظائف الأبوين بصورة أساسية إلى الحد الذى يجعل كل تغيير فى وظائف الأبوين يتبعه تغيير مباشر فى وظائف الطرف الاخر ومن الصعب دراسة أدوار الأمومة والأبوة منعزلة عن بعضها .

وظائف النظام الأبوى

وهى تشتمل على جميع أنواع الرعاية الأساسية سواء كانت رعاية بيولوجية مادية إلى الرعاية النفسية العاطفية. وتعتبر هذه الوظيفة طبيعية فى تحديد العلاقة بين للوالدين والطفل . فهما يقومان بها بدوافع طبيعية ترتبط بدوام الأمومة والأبوة. وهى التى تشعر الطفل بالانتماء والحماية. ولزيادة التكامل والوحدة بين أعضاء الأسرة حيث ممارسة الشعائر الدينية بطريقة جماعية. مثل هذه الممارسات الدينية ترفع الأسرة فكرياً ومعنوياً وتقلل من انحرافها. والدين والعقيدة وإيمان يترسخ ويتثبت منذ الطفولة ولذلك يجب الإهتمام به فى تنشئة الأبناء سواء أكان من الأسرة أم من المدرسة . كما أن الأديان نظم اجتماعية بالغة التحضير ذات وظائف والوظيفة النهائية للدين أنه يجعل للحياة معنى فالموت يواجه كل إنسان والدين هو الذى يهيئة لمصيره - ولعل النظم الدينية تنشأ عن هذا المفهوم الرئيسى لتتخذ صورها المتعددة التى يندرج تركيبها فى المجتمع الحديث. ويقف النظام الدينى بتعدد تنظيمات مذاهبه وطوائفه نظاماً لاغنى عنه فى قرارة الطبيعة الإنسانية ليؤدى على الأقل وظائفه الروحية الضابطة لأخلاقيات الحياة الموجهة لمسيرتها إلى ما بعد الموت.

خروج المرأة للعمل

فقد فرض خروج المرأة للعمل ظروفا جديدة على الأسرة ككل ومشكلات للزوج والأولاد. وللزوجة نفسها. فقد كانت المرأة تشارك فى العمل فى الزراعة طالما المجتمع ريفيا، إلا أن التطور التجارى والصناعى أعطى فرصاً متزايدة للمرأة كى تشارك بالعمل فى نطاق واسع، وبصورة مستقلة عن زوجها فأفراد أسرتها. ومن ثم خلق ذلك تغيراً اجتماعياً جديداً حيث أصبح السعى للعمل بهدف الارتفاع بمستوى معيشة الأسرة وإرضاء رغبة

المرأة في إثبات وجودها وتدعيم مركزها. ويزيد باتجاه المرأة للبحث عن الرضا للتنفيس من مكان أخر غير الأسرة وكثير أما تجده في العمل حيث تحصل على تقدير من الرؤساء والزملاء حيث تبتعد. قليلاً أو عدة ساعات عن المنازعات الزوجية. ولكي تعيد نشاطها داخل البيت وإسعاد أسرتها وعطاء بلا حدود.

١- وتشجيع عمل المرأة في المشروعات والصناعات البيئية المناسبة.

٢- التوسع في إنشاء دور حضانة لأطفال الأمهات العاملات.

٣- توفير منافذ البيع لكي لا ترهق المرأة العاملة في المرور بالأسواق للحصول عليها.

٤- توفير الجهود الإعلامية نحو مجال تنظيم الأسرة بصورة أكثر إيجابية وفاعلية.

٥- تقديم الندوات واللقاء مع الأطباء المتخصصين للتوعية بأهمية تنظيم الأسرة والأضرار الناتجة على الأم من زيادة عدد الأبناء.

٦- التركيز على رأى الدين في برامج تنظيم الأسرة وخاصة أن الباعث الديني له أثر فعال في ثقافتهم وتعلمهم ولأن أسرة صغيرة تساوى حياة أفضل لتعتني الأم بأطفالها في مستوى اقتصادى وصحى مرتفع. وبعيداً عن مشاكل الفقر والحاجة والمرض. وأن الإهمال يؤدى إلى فقد الأطفال.

خفض معدل الوفيات للأطفال

١- التركيز على رعاية الأم والطفل صحياً وإثارة الإهتمام حول أهمية التغذية السليمة.

٢- التعاون بين الجهود الأهلية والحكومية فى مواجهة التلوث البيئى فى الريف والحضر.

٣- اتساع رقعة التطعيمات بالنسبة للمواليد فى شتى المجتمعات الريفية والحضرية والبدوية.

٤- توفير المياة النقية والصرف الصحى فى كافة المجتمعات.

قانون العمل للمرأة

ينص القانون الحالى على أجازة وضع بشرط مضى ستة أشهر على التحاق العاملة بالعمل وينص مشروع القانون الجديد على استحقاقها الأجازة بشرط مضى عشرة أشهر على عملها. وأما القانون الحالى بالنسبة للقطاع الخاص على منح العاملة أجازة وضع خمسين يوما بأجر كامل ثلاث مرات طوال مدة الخدمة (أى ١٥٠ يوماً).

وتقول د. نبيلة رسلان وكيلة حقوق طنطا ومقرره فرع المجلس القومى للمرأة بالغربية إن النص الخاص بالحصول على أجازة الوضع والذى أشترط فى القانون الحالى مرور ستة أشهر على التحاقها بالعمل وفى القانون الجديد مرور عشرة أشهر كلاهما ضار بمصلحة الأم والأفضل أن ينص القانون على حصولها على أجازة بدون شروط ولم ينتبه القانون الجديد إلى مشكلة الأم الحاضنة برعاية طفلها فى القطاع الخاص حيث ينص القانون الحالى على حصول العاملة على أجازة فى المنشأة التى تستخدم ٥٠

عاملة أو أكثر ومعنى ذلك عدم حصولها على هذه الأجازة لو كانت تعمل فى منشأة بها أقل من ٥٠ عاملة وهذا وضع غير عادل لأن الحكمة من الأجازة هو رعاية الطفولة .

وأشادت عائشة عبد الهادى رئيسة لجنة المرأة العاملة العربية، بالقانون الجديد والذى لم يفرق بين مفهوم الأمومة فى القطاع العام والخاص والاستشارى والحكومى حينما نص على المساواة فى الأجازة الخاصة بالرضاعة والوضع قائلة الأمومة مفهوماً لا يتآجزأ فالأم أم ولا يمكن أن نكيل بمكيالين فيما يتعلق بالأم في الحكومة وفى القطاع الخاص وفى الاستشارى حيث أن قضية الأمومة ليست قضية المرأة وحدها وإنما قضية مجتمع وقضية وطن فالمرأة لم تختر لنفسها أن تكون أما ولكنها إرادة الله سبحانه وتعالى الذى جعلها الوحيدة القادرة على الانجاب.

المرأة واتخاذ القرار: «لماذا لم يطبق حتى الآن قانون عمل المرأة لنصف الوقت بنصف الأجر من أجل حضانة أفضل للطفل؟ وتقول عائشة عبد الهادى إن هذا النظام قد طبق فى القطاع العام ولكن يصعب تطبيقه فى القطاع الخاص لأنه يقوم بغيين من يحتاجه فعلا وقد يعين أقل مما يحتاج ويرفع الأجر أو يدفع أجراً إيضافياً وبالتالى لا يوجد فائض فى العاملين بحيث تستطيع المرأة أن تحصل على جزء من الوقت بعكس الحكومة التى تعانى العمالة الزائدة يمكن الاستغناء عنها أو جزء منها ولا يتأثر العمل، وكان وزير التنمية الإدارية قد أصدر قرار بعمل المرأة نصف الوقت لمن ترغب بنصف أجر ونصف حافز لكن المرأة رفضت هذا الاجراء نظراً للتوجه الجديد فى أن المرأة لابد أن يكون لها مكان فى مواقع إتخاذ القرار والتقدم فى المواقع القيادية. ورفضت المرأة لأنها شعرت أن هذا تهميش لدورها. وعموماً فإن هذا القرار لايزال سارياً لمن ترغب من النساء

العاملات فى الحكومة.

أما الدكتوره فوزية عبد الستار - رئيسة اللجنة التشريعية بالمجلس القومى للمرأة، فقد عقدت عدة اجتماعات لمناقشة مشروع قانون العمل الجديد وانتهت بالتوصيات الآتية :

أولا : اعترضت على قصر المشر ع حق العاملة فى أجازة بدون أجر لمدة لا تتجاوز سنتين لرعاية طفلها على مرتين فقط طوال مدة خدمتها وترى اللجنة منحها هذه الأجازة ثلاث مرات كما هو الوضع فى القانون الحالى .

ثانياً : قصر المشرع حق المرأة فى فترتين للرضاعة مجموعها ساعة واحدة للرضاعة مأجورة فى الثمانية عشر شهراً التالية للوضع وترى اللجنة مد هذه المدة إلى سنتين لأن مدة الرضاعة فى الشريعة الإسلامية هى حولان كاملان.

ثالثا : ترى اللجنة إضافة ممثل للمجلس القومى للمرأة فى تشكيل اللجنة العليا لتخطيط واستخدام القومى العاملة وكذلك فى المجلس الاستشارى الأعلى للسلامة والصحة المهنية وتأمين لبيئة العمل.

قانون لتأمين البطالة : وتناشد د. عزة كريم القائمين على القانون الجديد منح المرأة العاملة على أجازة محددة بنصف أجر تحصل على هذا النصف من الصندوق الخاص بالمرأة أو الأمهات أو المدعم لرعاية كبار السن من الآباء وتتساءل : أين نحن من قانون تأمين البطالة والذى يطبق فى العديد من المجتمعات الأوروبية بحيث يحق لأى إمرأة إذا فقدت عملها لأى سبب أن تحافظ على دخل للأسرة من قانون تأمين البطالة وفى الحقيقة هذا القانون لابد وأن يطبق فى مصر لحماية الأسرة .

ستصبحين أما بعد تسعة أشهر

أن أولى الخطوات فى مغامرة الأمومة هى تقبل فكرة الحمل وكل تحاليل الحمل ترتكز على البحث ، هرمون فى البول يظهر أثناء فترة الحمل وهرمون التناسل وهذا الهرمون ينمو فى جسم الأم بادئا من اليوم السابع من تلقيح البويضة وبعد أن يتم تثبيتها فى الرحم كما أن تحاليل البويضة يبيح تحديداً حالة الحمل فى اليوم نفسه الذى يحدد فيه مسبقا تاريخ الدورة الشهرية ويمكن أيضاً القيام بهذا التحليل بالمنزل وهو يماثل التحليل الذى يقوم به معمل التحاليل . والذى من شأنه نتيجة مؤكدة وسريعة وذلك منذ اليوم الأول الذى يرتقب أن تأتى فيه الدورة الشهرية . كما أن استعماله غاية فى السهولة ونتيجته مؤكدة . إن فترة الحمل الطبيعية والتى تحسب منذ اليوم الأول من بداية آخر دورة شهرية. تستغرق ٢٨٠ يوماً أى ما يعادل ٤٠ أسبوعاً من الحمل - وسوف نأخذ فى اعتبارنا اليوم الذى يحدث فيه التبويض وبالتالى يحدث فيه الحمل. فإن الإكتمال الشامل لطفلك سوف يحدث فى الأسبوع الـ ٣٨ - ويحدث التبويض عادة فى اليوم الـ ١٤ من حدوث الدورة الشهرية المنتظمة - أما بالنسبة للسيدة التى تعانى من دورة شهرية غير منتظمة فيصعب فى تلك الحالة التقدير الحسابى إذ لا يمكن تحديد موعد التبويض وبالتالى الحمل - وإذا كانت الدورة للمرأة تتراوح بين ٢٨ و ٣٠ يوماً ويتم حملها دون أية متاعب ، فيتوقع حدوث الولادة فى أى وقت . فى الفترة التى تقع خلال الأسبوعين السابقين والأيام العشرة التالية للتاريخ الذى يحدده الطبيب وأثناء الأشهر الثلاثة الأولى عليك بزيارة طبيبك المولد. الذى يكون موضع ثقتك فإنه بالإضافة إلى استشارته. فسوف يطمئنك على حالة الحمل وسيخبرك بالتحاليل اللازمة مع تحديد مواعيد زيارته الدورية وسوف يشرف على تلك التحاليل أثناء أشهر الحمل التسعة

وقد يضيف إليه تحاليل أخرى بحيث يكون في إستطاعته مباشرة تحديد التغيرات التي تطرأ على الجسم في تلك الفترة – ومن بين هذه التحليلات . تحليل الموجات الصوتية وهو عبارة عن منظار يستخدم دورياً ويمكنك رؤية تطور الجنين منذ الأسبوع السابع من تلقيح البويضة كما يمكنك من سماع النبضات الأولى لقلب الجنين . وفي حالة وجود أي تشوهات فسوف تعطيك الموجات فوق الصوتية النتائج الصحيحة وذلك بفضل قدرات هذا الجهاز. كما أن هناك تحليلات أخرى بالسائل الذي يحيط بالجنين وهو سائل الأمينوس وجينات المبيض والكروموزومات. كل ذلك يعمل على توسيع دائرة الإكتشافات الخاصة بمعالجة الجنين وهو في أحشاء أمه.

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل أما الشعور بالغثيان فهو مشكلة أخرى تواجهها الأم الحامل وغالبا ما تكون لأسباب نفسية فتصيب السيدات الأكثر حساسية اللاتي يعشن فترة الحمل بعصبية فإذا كنت تعانين من تلك الأعراض فيمكنك الإقلال منها بإتباع نظام غذائي خاص. فعليك تجنب الأغذية الدسمة والمحمرة وتناول كميات صغيرة من الطعام وعلى فترات قصيرة . ويمكن تعويض ما يفقده الجسم من فيتامينات وأملاح معدنية بتناول قدر من الفاكهة والخضر وإذا سيدة متوسطة البنية فعليك باستهلاك ٢٣٠٠ سعرا حراريا تقريبا وذلك أثناء الأشهر الثلاثة الأولى عند نهاية الأشهر الثلاثة الأولى :- يكون من الضروري منذ الشهر الرابع إضافة ٣٠٠ سعر حراري. ولقد تحدث في جسمك تغيرات بطيئة ومتطورة. وسوف يمتص جنينك كل المواد الغذائية التي يحتاجها مما يؤدي إلى نقص المواد الغذائية المتوفرة بجسمك لذلك سوف تتطلب تلك الفرة زيادة في القيمة الغذائية بحيث يكون من الضروري تناول فيتامين (أ) و (ب) و (س) و (ب١٢) ويتوفر فيتامين (ب) و (س) في الخضروات مثل السلطة والأعشاب

الصغيرة والكوسة والخيار أما الخضروات الأخرى كالفاصوليا والحمص فتحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين (ب) كما يتوفر فيتامين (أ) فى الجزر والطماطم والقرع والبطيخ والمشمش وعلى أية حال فمهما كانت الخضروات المختارة فمن الأفضل تناولها نيئة لأن مياه الغليان تفقد الفيتامينات والأملاح المعدنية المشتملة عليها. أما بالنسبة لكافة الدهون فيفضل عدم طهوها ويجب إدخال الكربوهيدرات فى النظام على صورة نشويات مثل العجائن والأرز والبطاطس والخضروات ومن الأفضل تجنب تناول الفاكهة المجففة التي تحتوى على كثير من الدهون لأنها صعبة الهضم . ويضاف إلى ذلك أنك سوف تواجهين خلال الأشهر الثلاثة الأولى مشكلة احتجاز المياه في جسمك والتي يمكن معالجتها عن طريق تنظيم نوعية الطعام . بالتقليل من تناول الأملاح بحيث لا تتعدى ١٠ جرام لأنها تمتص من الجسم فيصبح من الصعب التخلص من الفضلات ويمكنك استبدال الملح بالليمون والمشروبات الأخرى الطبيعية . أما البروتينات فتتركز أهميتها فى المساعدة على بناء خلايا الجسم وحاجة الإنسان العادى لها هى جرام واحد يوميا لكل كيلو من وزن الجسم وفى حالة الحمل ترتفع هذه النسبة إلى ٢ جرام يوميا ويمكنك أن تختارى ما تحبين من المواد التالية: لتر لبن- بيضتين ١٠٠ جرام سمك - ١٥٠ جرام من اللحوم من ٦٠ إلى ١٠٠ من الحبوب والخضروات ويعتبر الكالسيوم من المعادن الواجب توافرها فى الغذاء اليومي حتى لا تنقص نسبة الإحتياطى فس جسمك بسبب امتصاص الجنين لها فحاجة الجسم إليه تزيد عن الجرام الواحد ويمكن تعويضة بتناول لتر من اللبن - ١٠٠ جرام من جبن أيمنتال (وهو جبن إيطالى)

النظام الغذائي.

إن نظام الغذاء أثناء الحمل ذا أهمية كبيرة خاصة بالنسبة لكمية ونوع الطعام لأن الزيادة المطرده في الوزن تسبب متاعب كثيرة . فلا تتبعي شراهتك في التهام الطعام ولن يتطلب منك ذلك تضحيات كبيرة بل يكفي قليل من العزيمة والادراك السليم بأن ذلك من أجل سلامتك أنت وطفلك ويتطلب ذلك اتباع نظام غذائي صحيح يوفر لك قدرا كافيا من السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك بحيث يمدك بالمواد الأساسية للمحافظة على صحتك وعلى نمو الجنين أثناء تلك الفترة كما يجب التصدي لتلك الفكرة الخاطئة التي تقول إن المرأة الحامل تأكل أكثر حيث أنها تأكل لشخصين وفي الحقيقة يجب أن تعلمي أن الجسم يأخذ ما يحتاجه من المواد الغذائية ليعوض ما يفقده من استهلاك للأنسجة وليقوم بتكوين أنسجة جديدة- ويجب أن تحتوي المواد الغذائية التي يتم تناولها على ما يلي :-

البروتين- السكريات - الدهون- الماء - الأملاح المعدنية- الفيتامينات - أما بالنسبة للسكريات والبروتينات والدهون. فتوجد بها نسبة كبيرة من الطاقة الكيماوية التي من خلال التحول المفاجيء للجسم. سوف تساعد على اتمام وظائف الجسم الحيوية

الأشهر الثلاثة الأولى:- تعتبر أحرج فترة في هذا الموضوع ففي تلك الفترة تنمو نطفة الجنين فيتكون عدد هائل من الخلايا التي يكون من شأنها تكوين طفلك يوما بعد يوم. فيكون من الضروري إذاً تجنب العناصر المضرة والتي تسبب إضطرابا في السير الطبيعي والحساس للنمو. فيجب إذاً معرفة نوع الطعام الذي إذا تم تناوله في الظروف العادية يؤثر في الكبد والجهاز الهضمي - ويجب تجنب بأي حال من الأحوال تناول الكحول والمشروبات الروحية، ولا نصح بتناول المشهيات والمشروبات الروحية بشكل خاص وأنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية كما أنها ذات

تأثير سام على الجسم ويجب تجنب التوابل واللحوم الباردة المجففة وجميع الدهون المحمرة وينبغي الحذر الشديد عند تناول الأدوية . فيجب استشارة الطبيب المولد وإذا كنت من مدخنين فعليك الإقلال من عدد السجائر التى تتناولينها يوميابحيث تصبح أربعاً أو أقل في اليوم . كما يجب التقليل من شرب المنبهات كالشاى والقهوة وإذا يكن ذلك في مقدورك فعليك بتناول الأنواع المنزوع منها الكافيين. أما تضخم الرحم والثدى فيشكل ٢٠٪ من زيادة الوزن أما النسبة الكبرى من الدم فتشكل الـ ٢٢٪ من الوزن المكتسب ويأتى ذلك من الجنين والمشيمة والسائل الأمينوسى ولا تتم ملاحظة التغيرات التى تطرأ على الجسم – السبانخ – الخرشوف. ومن الأفضل تجنب الكرنب الغنى بالكالسيوم لأنه يحتوى على مواد تمنع الجسم من امتصاص اليود . ويجب أن لا ننسى الحديد فهو من المعادن الهامة جداً حيث يكون من الضرورى وجوده في الغذاء اليومى كما يمكنك أن تفي حاجتك منه يتناول يوميا ١٥٠ جرام من اللحم البتلو و ٥٠ جرام من الكبد وكذلك من السبانخ .

الوحم:– سوف تدركين أنه خلال فترة الحمل ستعتريك رغبة فى أكل شيء ما ووفقا للتقاليد الموروثة إذا لم تستجيبى لتلك الرغبة فسوف يتعرض جنينك لظهور ذلك الوحم على شكل بقعة على جسمة تماثل شكل ولون الشيء الذى رغبتى في أكله ولكنك لم تتناوليه . وفى الحقيقة يكون سبب الرغبة الشديدة فى تناول الطعام تغير الهرمونات في جسمك ففى بداية الحمل تفرز المشيمة هرمونات فتحدث بعض التغيرات فى الجسم مثل الشهية المفرطة أو المعدومة والشعور بالغثيان وبإمتلاء المعددة (والذى يسمى بإمتلاء المعدة الوهمى) والمرتبط بالشعور بالوحم . كما إنه سوف يمتلكك شعور غريب وهو رغبتك في تناول ماكولات معينة لم تكونى تاكلينها من قبل أو على العكس رفضك لبعض الأطعمة التي كنت تاكلينها بشراهة قبل فترة الحمل.

المحافظة على الجسم

وأثناء فترة الحمل ستكون المحافظة على الجسم من أهم الأشياء التى يجب أن تكرسى لها جزء من وقتك. وفكرة الاهتمام بنفسك سوف تكون أفضل بداية وخاصة الآن وأنت تنتظرين قدوم طفلك من أجل المحافظة على جمالك وحتى تشعرى بالرضا النفسى حيث تكونين مدركة لأنوثتك . وسيكون ذلك بالتأكيد ثمرة نظام صحي سوف تتبعينة وعلاقة إنسجامية بين ما بداخلك وبين مظهرك الخارجي إن الحمل يشكل ثورة حتمية لجسد المرأة ويمرور الوقت سوف تظهر التغيرات الشكلية حتى إنك سوف تتساءلين إن كان فى استطاعتك الرجوع إلى مظهرك السابق لفرة الحمل .. وهذا الشك يعتبر شيئا طبيعيا وتأكدى أنه بعد ولادة طفلك سيكون من السهل حصولك على نتائج هائلة إذ ما قمت بالاهتمام بجسمك منذ الأشهر الأولى للحمل. أما الملابس التى يجب ارتداؤها فسوف تشعرين بالقلق فيما يتعلق بالاختيار الصحيح ولكن عليك بمراعاة ذوقك عند الاختيار يوافق المناسبة التى تمرين بها .

الحالة النفسية للحامل والجنين

ما زالت العلاقة بين الحالة النفسية للأم الحامل وتأثير ذلك على طبيعة النمو عند الجنين مسألة حيوية يباشرها الباحثون وسينفذون طاقاتهم لتحديد طبيعة هذه العلاقة ومعرفة قانونيتها - تشير الدراسات النفسية إلى أن سلوك الجنين داخل الرحم مرهون إلى حد كبير بالشروط التى تحيط بالأم الحامل وتؤكد التجارب أن الجنين فى الأشهر الأخيرة من الحمل يستجيب انفعاليا للضجة العالية التى تحدث قرب الأم الحامل . وهو بالتالى يتحرك بسرعة عالية حين ما يحدث قرب الأم أصوات قوية ومباغته منه وهذا يعنى أن الجنين لا يعيش فى عزلة عن الوسط الخارجي ومثيراته . بل

يتفاعل معه ويستجيب لمثيراته المختلفة. وهذا يعني أنه من الممكن تشريط الجنين في المرحلة الأخيرة من الحمل أى أننا نستطيع أن نثير لديه ردود أفعال محدودة في داخل رحم الأم عن طريق المثيرات الخارجية، ويمكن لنا أن نحدد الشروط المناسبة لنمو أفضل وحماية الجنين من الشروط التى تنعكس سلبا على بنيته النفسية- وتكمن المسألة الأساسية على المستوى العلمى في تحديد الأثر الذى تتركة الشروط الخارجية على حياة الجنين ونموه المستقبلى وتتفرع هذه المسألة إلى عدد من التساؤلات المحورية وأبرزها يكمن فى الأسئلة التالية:-

ما الآثار التى يمكن أن تترتب على حياة الجنين حينما توجد الأم وسط تعلو فيه الضوضاء ويشتد الصخب؟ وبالتالى ما الآثار التى تتركها الانفعالات والتشنجات العاطفية والعصبية لأم الحامل على الجنين ؟ وهل يمكن للقلق والتوتر النفسى والخوف والاضطراب الذى تعانية الحامل أن يترك آثاراً سلبية بالغة على حياة الجنين ومستقبله ؟ وبالتالى ما الآثار التى تتركها حياة مليئة بالتوازن والاستقرار النفسيين على نفسية الجنين؟

الحالة النفسية للحامل ومستقبل الجنين : تشكل إنفعالات الحامل وحالتها النفسية البيئية النفسية التى تحيط بالجنين وهى بيئة بالغة التأثير على بنيته الذهنية والنفسية في المراحل الأخيرة من الحمل وفيما بعد الولادة. وفي هذه الخصوص تشير أبحاث «فيلس» أن من شأن التشنجات العاطفية للحامل أن تؤثر على نشاط الجنين ومسار نموه تأثيرا بالغ الأهمية والوضوح، ويذهب ذلك الباحث إلى القول أن المهانات النفسية الحادة للحامل تؤدى إلى ولادة طفل شديد الإثارة ، ويذهب بعض العلماء أن الاعتقاد بأن الجنين الذى ينمو في رحم أم تعانى من أزمة نفسية وعصبية حادة سيولد عصبياً منذ اللحظة الأولى لولادته ، وهذا يشير إلى أهمية المحيط الحيوى

النفسي للأم في تأثرة علي نمو الجنين وعلى حياته النفسية بعد مرحلة الولادة والأطفال العصابيون هم هؤلاء الأجنة الذين لم يكن محيطهم الحيوى الجنيني كافيا لتلبية إحتياجاتهم العاطفية والنفسية وهذا يعني في نهاية المطاف أن الطفل العصبي ليس نتاجا لمرحلة الطفولة الأولى إنما نتاج لمرحلة حمل تفتقر إلى الشروط النفسية الملائمة لنموه وهذا يعني أيضاً أن هناك أطفالا قد أصابهم الضرر قبل رؤيتهم النور. ولا يقف المحللون النفسيون عند هذا الحد من التحليل بل يذهبون إلى أبعد من ذلك بكثير وذلك عندما يعتقدون ويقترحون أن مرض الكآبة المزمن الذى يعاني منه الراشدون حالة تعود أسبابها إلى ما قبل الولادة ، عندما كانوا أجنة حيث كانت الأم تعاني من التوتر والانفعال ويرجع بعض العلماء الصعوبات الغذائية التى يعانيها بعض الأطفال في مرحلة الحمل وأن هناك علاقة واضحة بين المثيرات الانفعالية للأم الحامل والصعوبات الغذائية التى يعاني منها الأطفال بعد الولادة ، وهذه إشارة إلى أهمية الظروف النفسية والصحية التى تحيط بالأم الحامل وتأثير ذلك في نمو الجنين وفي حياته المستقبلية ما بعد الولادة ويذهب الباحثون إلى القول بأن الشروط الفيزيائية من أدوية وغذاء وعقاقير والشروط النفسية من اضطراب وحزن وقلق وتوتر . ورضى وسعادة كل ذلك يساهم في تحديد نمو الجنين على المستويين النفسي والصحي في مرحلة الطفولة الأولى بعد الولادة لذلك فإن الكثير من الاضطرابات النفسية والصحية للوليد قد تعود إلى اضطرابات صحية ونفسية عند الأم في مرحلة الحمل . ومن زمن بعيد تؤكد الأطباء أهمية اتباع نظام غذائي وهم يشددون على أهمية مراقبة الوزن الخاص بالأم والجنين على السواء. وما يذهب إليه الأطباء يجد له تعزيزاً في الدراسة الحديثة ،تشير أيضاً إلى أهمية النظام الغذائي ودوره في حمل سليم ومتكامل

علم نفس الجنين

إذا كانت المرأة الحامل هي أحوج ما تكون إلى الرعاية والحنان والحب والمساندة في تكليل تجربتها بالنجاح ، فإن الجنين الذي ينمو في أحشائها لأشد الحاجة منها إلى مثل هذه الرعاية والحماية والحنان على المستوى النفسي والبيولوجي ويتجلى ذلك بوضوح حين ندرك أن صعوبات الحمل وآلامه ما هي إلا صعوبات عارضة ومرحلية بالنسبة للأم الحامل ولكن هذه الصعوبات قد تترك بصماتها وآثارها السلبية على مستقبل الجنين في مرحلة لاحقة في حياته أي بعد ولادته بسنوات تقل أو تكثر

كيف نستقبل المولود؟

لكي يتلقى الوليد صدمات العالم الخارجي بالتدريج يجب الكف عن التحدث بصوت مرتفع ، أو إصدار أصوات من الأدوات الطبية. عندما يبدأ الوليد بالخروج وتعود الوليد شيئا فشيئا على الهواء الحر. ويجب تخفيف الأضواء القوية في موقع الولادة . بدلا من أن يغمض عينية بسبب الأضواء الساطعة . ويستطيع تدريجيا التكيف مع هذه التجربة الحسية الجديدة عليه. ويجب إبقاء الوليد قريبا من أمه للحد من الزعر المفاجيء الذي ينتابه نتيجة فقدان التماس الجسدي مع أمه خلال اللحظات التي تعقب الولادة. فبدلا من إبعاده ينبغي وضعه على بطن أمه وتركه ممدداً بهدوء ومن الطبيعي أن يطلق الوليد بعض الصرخات الحتمية إذ أنها ناجمة عن تمدد صدره بصورة مفاجئة بعد أن بقي مضغوطاً لفترة من الوقت بسبب خروجة من الحيز الضيق في جسم أمه وتركه وسط الماء المحيط به والجو العائم الدافيء فجأة دخول الهواء إلى رئتية وإضافة إلى خروج الزفير الذي يسبب بعض الصراخ ولكن سرعان ما يهدأ إن أبقيناه على جسد أمه ومددناه على بطنها بلطف

خمسة عناصر غذائية ضرورة للحامل

تحتوى الأغذية التي تتناولها الحامل على عديد من المواد الضرورية لعمل الأجسام الحية كالفيتامينات وهذه العناصر تتوافر بنسب قد تكون بسيطة فى الجسم ولكن تأثيرها كبير خاصة فى حالة السيدة الحامل لأن تأثيرها. ويمتد أيضاً إلى الجنين . ولأنها لا تصل إلى نسبة ١٪ فى جسم الإنسان ومع ذلك فإنها تلعب دوراً كبيراً ومهماً أثناء حدوث التفاعلات الكيميائية فى الجسم والتي تحدث فى كل لحظة. فهي مثل تنظيم عمل الوظائف الفسيولوجية وتساعد على حدوث التبادلات بين الأنسجة وتنشط من عمل التفاعلات الدفاعية. وتقول د. كاترين أوجير أخصائية التغذية الفرنسية إن الجسم يحتوى على حوالى ٢٠ عنصرا من المواد الأولية فى حالة آثار أو بقايا بسيطة جداً فى أثناء فترة الحمل وبما أن الجسم لا يصنعها بنفسه فهو فى حاجة دائما إلى المزيد منها. لذلك يجب أن تحرص الحامل على أن يتضمن غذاؤها نسبة كبيرة من الحديد والماغنسيوم والسيلينوم والزنك واليود. فوجود هذه العناصر الغذائية الخمسة مهم جداً

١- الحديد فهو يعتبر المكون الأساسي للهيموجلوبين فى الدم . وهو ضرورى جدا لنقل الأوكسجين إلى الأنسجة والمعروف أنه فى أثناء فترة الحمل تكون الحاجة إليه أكثر نتيجة لزيادة نسبة الكرات الحمراء فى الجسم بالإضافة إلى كرات الجنين واحتياجات المشيمة فإذا شعرت الحامل بالتعب فإن هذا يعنى أنها تعانى من نقص الحديد الموجود فى النباتات وتنصح من أجل مضاعفة إمتصاص الجسم للحديد فى النباتات يتناول معه فيتامين ج الطبيعى عن طريق عصر قطرات الليمون على الخضروات أو شرب كوب عصير البرتقال مع الطعام

٢- الماغنسيوم. فهو من العناصر التي تنقص بشكل ملحوظ عند النساء بصفة عامة والنقص في حالة الحمل تكون له أضراراً كبيرة وتأثير فعال على نمو الجنين أو يمكن أن يولد صغير الحجم وغير مكتمل النمو. ويلعب الماغنسيوم أيضاً دوراً مهما على المستوى العصبي العضلي فإذا كانت الحامل تعاني من تقلصات وتشعر بالتنميل فإن ذلك يعني أن جسمها يحتاج المزيد من الماغنسيوم المتوافر في البقول واللوز والفاصوليا والذرة والشيكولاته

٣- السيلينيوم :- ويعتبر بفضل خصائصه المضادة للأكسدة عنصراً مدعماً ومقويا للمناعة في مواجهة العدوى . لأنه يتدخل في عملية تجلط الدم. ويبطل مفعول السموم وهو متوافر في اللحوم وعيش الغراب والأسماك والبقول والحبوب

٤- الزنك: يهتم الباحثون في أيامنا هذه بالزنك اهتماما كبيرا لأنه من العناصر الضرورية لنمو الخلايا . بالإضافة إلى أنه يعمل أيضا على تقوية الجهاز المناعي وهو متوفر بكثرة في اللحوم والأسماك والحبوب والبقول.

٥- اليود : يلعب هذا العنصر دوراً مهماً في نمو الجنين عن طريق الغدة الدرقية للأم الحامل أما تأثيره على الحامل نفسها فهو يساعد على احتفاظها بحيويتها ويجعلها تبدو في أفضل حالاتها. وهو متوفر بكثرة في الفواكه واللحوم والبقول والحبوب وملح اليود.

العناية بالأم الحامل

العناية بالحامل تشمل صحة الأم والجنين والغرض منها توفير أسباب الراحة والطمأنينة للأم مدة الحمل ، وصيانة صحتها مما يعرض للعوامل ومساعدتها على أن تضع حملها وضعا طبيعيا وأن تخرج للوطن مولودا قويا معافا

الفحص الطبي:-

يجب على الحامل أن تعهد نفسها للطبيب الخاص أو لأحد مراكز رعاية الطفولة من الشهر الأول للحمل . وأن تزوره بعد ذلك فى فترات منتظمة، وأن تتبع نصحه وارشاده . ويكفى أن تزور الطبيب مرة فى كل شهر حتى الشهر السابع من الحمل . ثم مرتين أو ثلاث فى كل شهر بعد ذلك حتى تتم شهورها وتضع حملها بسلام. ويجب أن تبادر بالرجوع لطبيبها عند كل طارىء غير عادى فإن العلاج الناجح هو العلاج المبكر.

الحالة النفسية:-

قد تكون المرأة الحامل شغوفة لترى طفلها التى تحمله فى أحشائها وتكون فى حالة نفسية جيدة وسعيدة . ما دام الحمل مستقر أو سليم وفرحة باليوم التى ياتى فلذة كبدها . لتربية على الفضائل وتخرجة نموذجا للمثل الصالح التى تتمناه، ونافعا لأسرتة خادما لوطنه وسوف يربطها وزوجها باوثق رباط فى الحياة وينبغى على الحامل وجميع المتصلين بها أن يعملوا على إحاطتها بجو من الهدوء والغبطة والابتهاج. وأن يباعدوا بينها وبين كل ما يثير الحزن والقلق والإزعاج وذلك لأن المرأة الحامل تكون أكثر حساسية للانفعالات النفسية. وقد ينتج عن أى صدمة حتى ولو كانت خفيفة فى مثل هذه الحالة أثر ضار بالحمل نفسه بل قد تصبح بعد الحمل هادئة . كما أن المرأة الهادئة بطبعها قد تصبح سريعة التأثر وينبغى إذن على أقاربها

وأهلها أن يلحظوا هذه الاعتبارات فى معاملتهم لها وأن يتجاوزوا عما يلقونه من شذوذ غير مقصود وقد تعترض الحامل نوبات من الانقباض لأسباب فينبغى للحامل أن تستسلم لمثل هذه الانفعالات والأوهام وينبغى على طبيبها وجميع المحيطين بها ألا يذكروا أمامها إلا كل ما يبعث على الطمأنينة والانشراح ويكفى أن تسمع الحامل كلمة عابرة عن صعوبة ولادة لإحدى معارفها فيتملكها الوهم والخوف أياما ومن سوء الحظ أن من عادة بعض السيدات المبالغة والإسراف فى وصف ما عرض لهن فى ولادتهن بما له أبلغ الأثر فى نفس الحامل ونصيحتنا لها ألا تلقى بالاً لمثل هذه الأقوال التى منشأها المبالغة الصرفة – فالولادة وظيفة طبيعية . ويكفى أن تذكر الحامل ملايين البشر الذين وضعوا حملهم بسلام لتثق بأن الحمل والوضع أمران مزمونا العواقب بفضل الله تعالى. وبالنسبة زيادة المجموع العصبى فى الحامل تتجسم لديها المسائل الصغيرة وتنال من تفكيرها حيزا كبيرا لا يتفق مع قيمتها الحقيقية، فهى تهتم حتى بما يلقى إليها على سبيل المزاح ويكفى أن تلقاها رحدى صديقاتها فتقول لها مازحة «بالله ما أكبر بطنك لا شك أنك حامل فى توأم » فتسرع المسكينة إلى طبيبها تستوضحه الأمر وتستحلفه أن يصدقها إن كان فى بطنها توأم مع أن سير الحمل الوضع فى التوأم – على فرض وجوده– لا يختلف إلا القليل من الحمل العادى .

الوحم:-

الوحم من المظاهر التى تتصل إلى حد ما بحالة الحامل النفسية ومظهره اشتهاء أصناف معينة من الغذاء أو الشراب وكره أصناف أخرى ربما كانت تحبها من قبل، وقد يطغى الوحم على حواس أخرى غير حاسة الذوق مثل حاسة الشم أو حاسة النظر أو السمع . وكثيرا ما يصاحب الوحم ميل للقىء خصوصا فى الصباح وفى الأسابيع الأولى . وفى وسع

الحامل أن تخفف من حدة الوحم بقوة إرادتها إذ لا شك أن الاستسلام له علاقة على ضعف الإرادة . والوحم لا يحتاج إلى علاج إلا إذا استعصى القيء واستمر بشكل يؤثر على صحة الحامل. ففى مثل هذه الحالة ينبغى عرض الأمر على الطبيب المختص- ويوجد اعتقاد شائع بأن ما تراه الحامل من الصور الحسنة والوجوه الجميلة يكون ذا أثر فى تكوين طفلها وفى جمال صورته كما أنها إذا نظرت إلى وجه قبيح أو استهت شيئا لم تتمكن من الحصول عليه انطبع ذلك على طفلها. وهذا الاعتقاد من خزعبلات الجهلة ولا أصل له فى الطب ولا ظل له من الحقيقة . فإن الصفات الجسيمة والعقلية للطفل تورث من الوالدين منذ الساعة الأولى للحمل ومن هنا يتضح أهمية اختيار الزوج لزوجته والزوجه لزوجها إذا أراد نسلا صحيحا سليما بعيدا عن العلل خاليا من الأمراض

الرياضة:- ضرورة الرياضة البدنية للحامل يكفى أن تذكر أن الولادة تتوقف على مجهود عضلة الرحم وعضلات البطن وسائر عضلات الجسم وينبغى . إذن أن تكون هذه العضلات فى حالة جيدة لكى تتم الولادة بسهولة وهذا أمر لا يتوافر للحامل إلا بالرياضة البدنية ومن المشاهر أن الفلاحات لما يقمن به من أعمال بدنية شاقة تقتضيها . طريقة حياتهن يلدن فى الغالب بلا عناء وبسهولة تامة وسرعة تدعو للإعجاب بعكس السيدات المترفات ذوات العضلات الرخوة فإنهن يقضين الساعات الطويلة فى ولادة بطيئة مضنية كثيرا ما تنتهى بتدخل الطبيب لإنقاذ الطفل . والرياضة فوق ما تسبقة على العضلات من قوة منافع أخرى فهى تنشط الدورة الدموية وتساعد الجهاز الهضمى وتدر افرازات الغدد الحيوية وتشجع على التفاؤل والإنشراح ولا يجوز أن تكتفى الحامل بتأدية أعمالها المنزلية بل ينبغى أن تتريض يوميا مدة ساعة الى ساعتين فى الهواء الطلق . وأن تتمتع بالهواء النقى وأشعة

الشمس على أنه من المهم الا تسرف في رياضتها إلى حد التعب والإجهاد وأن تبتعد كل الابتعاد عن جميع الرياضيات العنيفة مثل ركوب الخيل والدراجة والسباحة وأن تحاذر من رفع الأشياء الثقيلة ومن تأدية الحركات الرياضية المتعبة. ولعل أفضل رياضة للحامل هي السير على الأقدام سيرا حثيثا في جهة خلوية على أن يكون معدل الوقت الذي تصرفه في الرياضة مبنيا على احساسها الشخصي بالتعب بحيث تتوقف عن السير قبل أن يدركها التعب والاعياء ويجب أن تلحظ الحامل أيضا هذه القاعدة في قيامها بأعمال المنزل وسائر واجباتها فلا تندفع فيها الى حد الإرهاق وعلى الحامل تنام مبكراً وتستريح نهارا من ساعة الى ثلاث ساعات بعد الظهر في الشهور الأخيرة . وأن تجعل ساقيها في وقت الراحة والنوم في مستوى جسمها على الأقل وأن تكون ملابسها فضفاضة مريحة وأن تكون حجرتها بعيدة عن الضوضاء جيدة التهوية نهارا وليلا . وترغب الحامل في السفر لتبديل الهواء أو لا مانع من السماح لها بالسفر القصير في النصف الأول من أشهر الحمل على الا تكون هذه الأسفار في المواعيد التي تنتظر فيها الطمث ولو لم يحدث الحمل . وأن تكون وسائل الانتقال سهلة مريحة والأفضل أن يكون الإنتقال بالسيارات في المسافات القصيرة والطرق الممهدة وبالسكة الحديدية فيما عدا ذلك - وينبغي أن تمتنع الحامل عن السفر في الشهور الثلاث الأخيرة من الحمل، وخصوصا المسافات الطويلة وكثيرا ما يحدث للحوامل الاتي يسافرن في الشهور الأخيرة أن يضعن حملهن في القطار قبل وصولهن للجهة التي يقصدنها وليس ذلك من قبيل. المصادفة بل لأن السفر ذاته له أثر فعال في تعجيل الوضع وننصح الحوامل اللاتي سبق لهن الإجهاض بالامتناع عن الأسفار بتاتا إذ قد يعرضهن ذلك إلى تكرار الإجهاض . وعلى هؤلاء الحوامل أن يقصدن الطبيب أخصائي من أول الحمل وأن يتبعن ما ينصح به من علاج وارشادات بكل دقة .

الغذاء :-

غذاء الحامل من الأمور الهامة ، فإن للغذاء الجيد له علاقة مباشرة بصحة الأم كما أن له أثرا كبيراً في نمو الجنين ويجب أن يكون غذاء الحامل سهل الهضم وأن تتناوله في وجبات منتظمة ويحتوي على جميع العناصر اللازمة لحفظ صحتها ولنمو الجنين، فالأغذية الدسمة أو الحريفة تجهد المعدة والأمعاء وتتعب الكلى والكبد معاً. هذا فضلا عن أن الرحم الحامل يشغل حيزا كبيرا في البطن سيما في شهور الحمل الأخيرة ويعرض للضغط ما جاوره من الأعضاء فليس من الصواب في شيء أن تزحم المعدة والأمعاء في مثل هذا الوقت بوجبات الطعام الثقيلة . ومن المعتقد السائد وعلى لا يستند على أساس من الحقيقة أن الحامل تحتاج لكمية من الطعام الذي أوفر مما تحتاج إليه في غير الحمل إذ الواقع أن معظم الناس وخصوصاً في بلادنا مفرطون في الأكل وأن كمية الطعام العادية تكفي أثناء الحمل وليس في مصلحة الحامل في الافراط في الطعام جريا وراء ذلك الاعتقاد الخاطيء فإنها فضلا عما قد يصيب صحتها من ضرر ناتج عن هذا الإفراط عرضة لأن تؤتي جنينا ضخما من كثرة الغذاء قد تؤدي ضخامته إلى صعوبة وضعه، ولا يعني هذا أن تعمد الحامل خوفا من ضخامة الجنين إلى الاقلال من غذائها أو تخفيف وأنها في وقت الحمل فإن للجسم وللجنين مطالب يجب أن توفيها حقها وإلا تعرضت للضعف والهزال والتراخي في قوتها في وقت الوضع فضلا عن انتاجها طفلا هزيلا ضعيفا سقيما يورثها التعب والارهاق، وخير الأمور الوسط بين الإسراف والشح وتكون معتدلة بين النهم والجوع. وأن تعتني دائما باختيار الأصناف المغذية السهلة الهضم فتكثر من اللبن والفواكه الناضجة لكثرة ما تحتوية من الفيتامينات ضرورية لحفظ الصحة وتوفير المناعة ضد الأمراض ولمنع

الإجهاض وأملاح الجير ضرورية لنمو العظام للجنين وبما أن نمو هذه العظام يستنزف كثيراً مما يختزنه جسم الأم من هذه الأملاح فيجب أن تعوضه بالغذاء وإلا تعرضت لتصدع أسنانها ولين عظامها وإصابتها بمضاعفات أخرى قد تصيب المجموع العصبي الدموي . ومن أن اللبن والفواكه والخضر تحوى كثيرا من الفيتامينات إلا أنه من مصلحة الحامل خصوصا عند تحيفات الجسم لاسيما فى فصل الشتاء أن تضيف إلى غذائها قليلا من أملاح الجير . ويعرض لكثير من الحوامل حموضة شديدة فى المعدة خصوصا بعد العشاء وخير علاج لهذه الحالة تخفيف هذه الوجبه من الطعام ما أمكن وأخذ قليل من ملح الفواكه أو المانيزيا أو بيكربونات الصودا. ويجب الا يكون طعام الحامل دسما وأن يحوى على القليل فقط من السمن والزبده ويحسن الامتناع تباتا عن التوابل والبهارات والمخللات والإقلال ما أمكن من البيض والامتناع عنه تباتا فى الثلاثة أشهر الأخيرة ومن المرغوب فيه الإقلال من اللحوم واختيار لحم الدواجن والأرانب والسمك لسهولة هضمة والإكثار من الخضروات والفاكهة وشرب الماء مقيد لمنع ما تتعرض له الحامل من الإمساك فضلا عن فائدته الغذائية وعلى الحامل الا تسرف فى شرب القهوة والشاى والمنبهات عموما إذ يؤدى ذلك إلى الأرق أو ارتفاع ضغط الدم . وهما أمران تتعرض لهما الحامل بطبيعة الحال. كما أن الإسراف فى التدخين قد يؤذى أسنانها أو رئتيها ، وفيما يلى نموذج لغذاء الحامل.

الفطور:-

خبز بسكويت- لبن أو شاى خيف باللبن. فول . جبن بملح خفيف. زبدة، مربى .

الغذاء:-

شوربة، خضروات مطبوخة والأفضل مسلوقة ، سلطة . خضروات طازجة ، فراخ أو سمك وأيضا اللحوم الحمراء ما دامت الحامل سليمة

خالية من الزلال ، أرز أو مكرونه باللبن– فاكهة

العشاء:-

شوربة– لبن – فاكهة

الملابس:-

يجب أن تتوفر في ملابس الحامل الشروط الآتية:

١– أن تكون مناسبة لحالة الطقس فلا تتركها فريسة للبرد في الشتاء ولا مثقلة بالحر في الصيف.

٢– أن تكون خفيفة الوزن إلى الحد الأدنى مع كفايتها لوقاية الجسم

٣– أن تكون فضفاضة في غير ترهل بحيث لا تضيق التنفس ولا تضغط على البطن ولا تعوق الدورة الدموية

٤– أن ترضى حياء الحامل بإخفاء حالة الحمل عن الناظرين وجعلها أقل وضوحاً

٥– أن ترضى أنوثة المرأة باتفاقها مع الذوق الحديث بقدر الإمكان

٦– أن تكون قابلة للتحوير والإصلاح بحيث يمكن الإفادة منها بعد الوضع وتستطيع الحامل بقليل من حسن التصرف أن تختار من الملابس ما يتفق مع هذه الشروط ومع ذوقها الخاص، وما تتسع له ميزانيتها وإذا كان من عادة الحامل أن تلبس الكورسية فلا بأس من أن تستمر في ذلك على أن تختار نوعا لينا مطاطا قابلا للإتساع يمكن ربطه من الأمام بحيث تستطيع الحامل أن تشده إلى جسمها من أسفل لأعلى وهي مستلقية على ظهرها بحيث يرفع البطن دون أن يضغط عليها . ويجب على الحامل أن تطرح الكورسية من الشهر السابع للحمل . فإن استعماله بعد ذلك يضايقها

وحملها. وإذا كانت البطن مرتخية ارتخاء شديداً فيستحسن رفعها لأعلى بحزام خفيف من القماش يشد إلى علاقتين تمران من الأمام فوق الكتفين ثم تتصلان بظهر الحزام من الخلف بحيث تساعد الكتفين من رفع البطن- وإذا استعملت الحامل حمالة لرفع الثديين فيجب أن تلاحظ ألا تعرضهما للضغط ولا إلى الفرطحة للحلمات . مما قد يؤدى إلى تأخير نموهما وتعطيل الدورة الدموية فيهما وتجعل الرضاعة صعبة أو مستحيلة على الطفل ويجب أن تمتنع الحامل عن استعمال أربطة الجوارب التي على شكل حلقات لأنها تعوق الدورة الدموية من الساق وتؤدى إلى ورم الساقين والفخذين أو إلى انتفاخ الأوردة فيها ويمكن الاستعاضة عن هذه الأربطة بحمالة للجوارب تتصل بحزام خفيف على البطن . أما الأحذية فيجب أن تكون ذات كعب منخفض . مريحة حتى تتمكن الحامل من السير بها مسافات طويلة في راحة تامة . وذات نعل يساعد الحامل على السير الحثيث الذى هو رياضتها المفضلة

الإستحمام:-

الأفضل أن يكون الاستحمام بالماء الفاتر ، لأن الماء الساخن أو الماء البارد قد يسبب اضطرابا في الدورة الدموية وهي أكثر تعرضا للإضطراب وأقل توازنا من مدة الحمل. ويجوز الاستحمام في أى وقت من الأوقات النهار أو المساء بشرط ألا تستحم الحامل بعد وجبة الطعام بأقل من ساعتين وأن تستريح بعد الحمام في الفراش حتى تستعيد الدورة الدموية توازنها ولا تتعرض الحامل للبرد. وفي الشهرين السابقين للوضع يجب ألا تنزل الحامل للإستحمام في البانيو، بل تستحم وهي جالسة علس الكرسي وتكتفي بمسح جسمها بأسفنجة بالماء والصابون،

وذلك ثبت أن الميكروبات الضارة التي تدخل المهبل من ماء الحمام تستطيع أن تتوالد وتعيش حوالى ستة أسابيع ووجودها في المهبل وقت الولادة يعرض الحامل للحمى النفاسية. والسبب نفسة ينبغى على الحامل أن تمتنع تباتا عن حمامات البحر في الشهرين الأخيرين من الحمل. أما في الشهور السابقة فيجوز الاستحمام في البحر الهادى فترة قصيرة مع الامتناع عن السباحة العنيفة أما السيدات المعرضات للإجهاض المتكرر فلا يجوز لهن الاستحمام في البحر بأى حال من الأحوال

الثديان :-

تبدأ العناية بالثديين بغرض أعدادهما للرضاعة من أوائل الشهر السابع للحمل وذلك بدوام نظافتهما وإزالة ما قد يتولد على الحلمة من قشور الافراز اللبنى بعد جفافه وتدليكهما بالفازلين كل مساء، والقصد من تدليك الحلمة بالفازلين هو الإحتفاظ للجلد بأكبر قدر من المرونة ومنع تشققة عند الرضاعة ومن الأخطاء الشائعة تدليك الحلمات بالكحول أو ماء الكلونيا بفكرة زيادة صلابتهما على أن هذه الطريقة تؤدى عمليا إلى فقدان مرونة الجلد وجعله أكثر أستعداداً للتشقق وإذا كانت الحلمات مفرطحة فينبغى جذبها تكراراً بالأصابع بعد التدليك والمداومة على ذلك يوميا حتى تتخذ الحلمات شكلا موافقا للرضاعة

الأسنان:-

يجب مراعاة الأسنان نظيفة وسليمة لحفظ صحة الجسم عامة والجهاز الهضمى خاصة وهى ضرورية في صحة الحامل لضمان حسن تغذيتها ومنع تسرب الميكروبات من اللثة أو الأسنان إلى فمها، لذلك يجب على كل حامل أن تعنى بنظافة اللثة والأسنان صباحاً ومساءً باستعمال فرشاة جيدة ومعجون ذو شهرة طبية ويجدر بها أن تعرض نفسها على طبيب الأسنان

لعلاج اللثة إذا كانت متقيحة أو لعلاج الأسنان التالفة إربطاء حتى لا تعرض نفسها لانتشار الميكروبات من اللثة أو الاسنان المصابة إلى جسمها قبل الوضع أو بعده. وبما أن الحامل تستهلك قدرا كبيرا من أملاح الجير لتكوين عظام جنينها فهي دائما أكثر تعرضا لأمراض الأسنان وينبغي أن تكون أكثر تيقظا في وقايتها بالنظافة والإكثار من أصناف الطعام الغنية بأملاح الجير والفيتامين.

الأمعاء:- الإمساك من الأعراض الشائعة في الحمل والأفضل في علاجه الإلتجاء إلى الوسائل الطبيعية مثل الاكثار من أكل الخضروات والفواكه وشرب السوائل والرياضة البدنية وذلك بدلا من استعمال الملينات العنيفة مثل زيت الخروع لأن استعمالها قد يؤدى إلى الإجهاض عند السيدات شديدات الحساسية ويمكن الإكتفاء بملين هادىء خفيف مثل مسحوق العرقسوس أو المانيزيا أو حبوب الكسكرة السائلة أو زيت البرافين فهو بلا شك ملين لطيف قليل الضرر ولكنه قد يعطل امتصاص المواد الغذائية الدهنية من الأمعاء.

العناية بالأم عقب الولادة

يجب أن نذكر دائما أن حالة الرحم والقناة التناسلية عقب الوضع هي بمثابة جرح حديث يجب أن نحوطه بجميع وسائل الوقاية خوفا من تلوثه بالجراثيم وما قد يؤدى إليه هذا التلوث من أمراض أهمها الحمى النفاسية والالتهابات الحادة في الرحم والبوقين والمبيض ولكي نقي الأم شر هذه المضاعفات الخطيرة يجب أن تكون جميع الغيارات التي تستعمل بعد الوضع معقمة تعقيما صحيحا وألا نلمس باليد سطح الغيار الذي يلاصق جلد الأم وأن نبدل هذه الغيارات كلما اتسخت وأن تواظب على نظافة الأعضاء التناسلية الخارجية بغسلها عدة مرات في اليوم بمحلول مطهر قبل

تبديل الغيار وبعد كل تبول أو تبرز على أن نطهر أيدينا قبل الغسيل والتغيير على أن يكون الغسيل من الخارج فقط خوفا من قذف ما يكون على سطح الجلد في الجراثيم إلى الداخل مع محلول غسيل، وينبغي أن تكون ملابس الأم وأغطية فراشها في حالة نظيفة دائما وأن تشجعها على الجلوس في فراشها ابتداء من اليوم الثاني لسهولة تصريف السائل النفاسي أولا بأول . وأن لا نطلق حرية زياراتها بقريباتها فقد يكون من بينهن من تحمل جراثيم العدوى ويجب الالتفات إلى النقط الآتية في مدة النفاس.

الراحة:-

يجب على الوالدة أن تقضى الأسبوع الأول في فراشها والأسبوع الثاني بين الفراش ومقعد مريح في غرفة نومها ويمكنها في الأسبوع الثالث أن تتنقل في أرجاء المنزل وأن تخرج إلى الحمام والى غرفة الطعام على ألا تغادر المنزل للخارج إلا بعد تمام الأسبوع الثالث أو الرابع . وقد كان المتبع في الماضي اكراه الوالدة على التزام الفراش لمدة شهر مسطوحة على ظهرها . وقد ظهر الآن فساد هذه الطريقة فيما يختلف عنها من ضعف عضلي على ما فيه من مضايقة لا داعي لها ولا فائدة فيها ونحن الآن نشجع الوالدة على الجلوس والحركة في السرير من اليوم الثاني على الا تبرحة الا بعد أسبوع واحد. وهي طريقة أقرب إلى تشجيع عودة الأعضاء والعضلات إلى سابق حالتها وتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والغدد. ولعل الأهم من وجهة راحة تبعد عنها وعن فكرها جميع أسباب القلق والخوف والكدر.

النوم:-

من المهم أن نوفر للوالدة الراحة في النوم فإن الأرق كثيرا ما يؤدى إلى اضطرابات عصبية. بل قد يكون أول أسباب هذه الإضطرابات حرمان الوالدة من النوم بسبب صراخ الطفل أو العمل على تسليته والواجب أنه متى

متى تأكدت الأم بأن طفلها غير جائع ولا بردان أن تتركه لحاله حتى لا يتعود عادات سيئة فينام النهار ويقوم الليل وقد يستدعى ذلك أن ينام الطفل فى غرفة خاصة ، وكثيرا ما يعود صراخ الطفل فى أول حياته إلى الجوع أو إلى تأثره بغريزة أجدادنا من الآدميين حيث كانوا يقضون جانبا من الليل فى الصيد وجانبا من النهار فى النوم .

الغيارات:-

العناية بالغيارات التى تستعمل بعد الوضع ونظافة الأعضاء الخارجية يجب أن تستمر هذه العناية بلا تراخ حتى نهاية الأسبوع الثالث حيث يغلق عنق الرحم ويصبح غير مستعد لقبول العدوى وفى نهاية الأسبوع أيضا تستطيع الوالدة أن تستحم وأن تستبدل الغيارات المعقمة بغيارات أو فوط صحية كالتى تستعمل قبل الطمث.

العناية بالأم بعد النفاس

الفحص الطبى:-

لقد أخذت أذهان الناس تتفتح إلى أهمية العناية بالحامل قبل الوضع وذلك بفضل الدعاية الصحية وإقامة مؤسسات رعاية الطفل ولكن تلك الدعاية وهذه المؤسسات ما زالت مقصرة إلى حد بعيد فى بيان أهمية السهر صحة الأم بعد الوضع أيضا مع ما لهذا الأمر من الأثر العميق فى مستقبل المرأة ومستقبل انتاجها وقدرتها على تربية صغارها. وليس أدرى بالقصور فى تعهد صحة الأم بعد الوضع من أطباء أمراض النساء . فهم يشاهدون فى كل يوم أثر هذا الإهمال فيما ينشأ عنه من الأمراض قد يؤدى إهمالها إلى تمكن المرض منها ولنذكر على سبيل المثال شيئين شائعين وهما التهاب عنق الرحم وتحول الرحم إلى غير موضعه الطبيعى بعد الوضع وكلاهما ميسور

العلاج في الوقت المناسب بينما إهمالهما يؤدى إلى تعقيد العلاج وصعوبته لهذا ولغيره تشدد النصح لكل أم أن تعرض نفسها على الطبيب المختص للفحص الطبى بعد تمام الأسبوع الثالث لكى يتخذ فى الحال ما تستدعيه الحالة من علاج فى الوقت الذى يكون فيه العلاج هينا ومنتجا ولا تقتصر أهمية هذا الفحص على الأعضاء التناسلية فإن الطبيب لا تفوته هذه الفرصة لقياس ضغط الدم وتحليل البول وعلاج ما قد يتخلف عن الولادة من الضغط أو فقر الدم فضلا عن أسدائه النصح للأم بما تجب مراعاته من القواعد الصحية الخاصة بها وبطفلها

الرياضة البدنية:-

تبدأ الوالدة إذا ساعدتها حالتها الصحية بالرياضة البدنية بعد الأسبوع الثالث أو الرابع من الوضع وعليها أن تختار من التمرينات ما يساعد على الأخص على رجوع عضلات البطن إلى حالتها الطبيعية ويمكنها أن تستفيد من معلومات طبيبها فى اختيار أفضل التمرينات وأنسبها لحالتها الصحية ولتثق الوالدة بأن التمرينات العضلية هى أفضل بكثير من رجوع البطن إلى سابق عهدها من استعمال الحزام أو المشد الذى يعتبر فى الواقع عديم الفائدة للعضلات بل قد يؤدى إلى زيادة ضعفها بحرمانها من حرية الحركة التى هى أساس قوة العضلات ولتعلم أن ضمور البطن لا يرجع إلى شىء مثل رجوعه إلى قوة العضلات وقلة النهم فى الأكل والشراب واكتناز طبقات فوق طبقات من الشحم

حجرة الطفل:-

وقد يخصص بعض الوالدين غرفة مستقلة للطفل. فى هذه الحالة يجب أن تكون الغرفة واسعة يتخللها الشمس والهواء. ويستحسن أن تطل على فضاء واسع لحديقة أو على الشارع حتى يكون منظر الزهور فى الحديقة أو

الحركة في الشارع مدعاة لتسلية الطفل وانشراحه. ولا بأس من الرسوم الملونه على جدران الغرفة أو على الأثاث كما يستحسن الا توضع أبسطة أو سجاجيد أو تعلق البراويز والستائر في الغرفة منعا من تراكم التراب وتسهيل لنظافتها. ويجب أن يكون بالغرفة علاوة على سرير الطفل سرير الأم أو المربية حتى تتوافر لها ملاحظة الطفل أثناء نومه بالليل أو بالنهار.

السائل النفاسي:-

السائل النفاسي هو المفرزات المهبلية التي تعقب الوضع وتكون في أول أمرها دموية وبعد أيام تقل فيها كمية الدم وتتحول إلى إفراز مصلي مخاطي وتأخذ في التناقص شيئا فشيئا حتى تكاد تتلاشى فيما بين الأسبوع الرابع والسادس وذلك تبعا لتناقص حجم الرحم بعد الوضع والتآم موضع التصاق المشيمة بالرحم والسائل النفاسي الطبيعي ذو رائحة خفيفة خاصة ولكنها غير مؤذية ويمكن الاستدلال إلى حد ما عن سير النفاس بملاحظة كمية السائل النفاسي ولونه ورائحته

التغذية:-

تعطى النفساء في اليوم الأول السوائل التي تريدها بكمية وافرة ومن المستحسن أن تكون دافئة أو ساخنة خصوصا في الشتاء على أن لا ضرر من أن تأخذ بعض السوائل الباردة في الصيف . ويجب ألا تحرم الوالدة من شرب الماء بل لها أن تشرب منه ما تشاء لكي تعوض ما فقدته من سوائل بالعرق وغيره أثناء الوضع ولكي تشجع إدرار اللبن من الثديين . وفي اليوم الثاني بعد الولادة تعطى الوالدة زيادة عن السوائل عيش وشورية خضار مسلوقة وفاكهة. وبعد فتح الأمعاء في اليوم الثالث يضاف للغذاء السابق فراخ أو سمك وأرز أو مكرونه . وفي اليوم الخامس تصبح التغذية عادية ومن المشاهد أن بعض الأصناف مثل الملوخية تقلل من أدرار اللبن كما أن

بعضها مثل البطيخ مدر له

الحرارة والنبض:-

يستحسن أن نسجل حرارة النفساء ونبضها صباحا ومساء مدى الأسبوع الأول على الأقل . فإذا حدث ارتفاع في الحرارة أو اسراع في النبض يجب أن نبحث عن السبب بلا ابطاء وأن نتلقى سببه. وقد يحدث أن ترتفع الحرارة قليلا في اليوم الأول بلا سبب مرضي وهو ما يعرف عادة برد الفعل ، وكذلك في مساء اليوم الثالث أو في اليوم الرابع عند إدرار اللبن ولكن إذا تكرر إرتفاع الحرارة أكثر من يومين فيجب التدقيق في معرفة السبب وإتخاذ العلاج الوقائي في الحال

ارتفاع الرحم:-

يكون مستوى الرحم الأعلى هو المعروف بقاع الرحم عند السرة أو أسفلها بقليل عقب الوضع مباشرة ثم يأخذ في الهبوط بمعدل قيراط عن كل يوم حتى يختفي خلف عظم العانة بعد اليوم العاشر ويستمر تراجع الرحم إلى حجمه الأصلي حتى نهاية الأسبوع السادس أو العاشر عقب الوضع حيث يتم رجوعه إلى ذاته ويأخذ شكله وحجمه ووضعه السابق . فإذا تأخر هذا التراجع دل ذلك في الغالب على حالة غير طبيعية

حالة الثديين والرضاعة:-

يبدأ إدرار اللبن في مساء اليوم الثالث أو الرابع بعد الوضع أما في الأيام الأولى، فيدر الثدى سائل قليل الكمية مائلا الى الصفرة يعرف بالكلستروم، وهو ما أعده الله لغذاء الطفل في اليومين أو الثلاثة الأول من حياته ولتعويد الجهازالهضمي على تأدية وظيفته فمن مصلحة الطفل إذن أن يرضع ثدى أمه حتى قبل إدرار اللبن، إذ أن وضع الطفل جائع على الثدى

هو أكثر مشجع لادرار اللبن، ويجب أن تنظم مواعيد الرضاعة تنظيما دقيقا وأن تحافظ الأم على مراعاة أوقات الرضاعة. ففي اليوم الأول يكفي إرضاع الطفل كل ٦ ساعات وفي اليوم الثاني والثالث كل ٤ ساعات ، ثم كل ٣ ساعات ابتداء من اليوم الرابع ومن المستحسن أن لا يرضع الطفل بين آخر وجبه في الساعة التاسعة مساء وأول وجبه في الساعة السادسة صباحا ليستريح جهازه الهضمي وتستريح الوالدة ويسترد الثدي نشاطه أثناء الليل ويكفي أن يعطى الطفل في الليل ماء دافيء محلي بالقليل جدا من السكر أو مغلي الكراوية واليانسون

وينبغي أن تعتني الأم بحلمة الثدي قبل بدء الرضاعة وبعدها لحفظها نظيفة لوقايتها من التشقق فتغسل الحلمة برفق قبل الرضاعة بقطعة من القطن مبللة بالماء الدفيء وتدلك جيدا بعد الرضاعة بالجلسرين أو الفازلين لحفظ ليونة الجلد ووقايته . ونحن لا ننصح بإستعمال الكحول للحلمات لأنه يجفف الجلد وقد يؤدى إلي جعله أكثر ميلا للتشقق

العناية بالطفل عقب الولادة

– البول والبراز: يجب أن نلاحظ تبول الطفل وتبرزه في الأيام الأولى من حياته للإطمئنان على سلامة تكوينه وقد يتبول الطفل وتجف اللفافة قبل الغيار التالي ويفوت الأم أن تلاحظ ذلك فتعتقد خطأ أنه لم يتبول ويجب أن نذكر أن الطفل يحتاج إلى الماء فوق حاجته للرضاعه خصوصا في فصل الصيف وأن حرمانه من الماء قد يسبب له عطشا شديداً يدفعه للصراخ الشديد ويقلل كمية البول وتهبط الحرارة سريعا متى أعطى الطفل الماء بكميات كافية أما من حيث التبرز فيكفي أن نلاحظ أن الطفل قد تبرز لأول مرة لنطمئن على سلامة تكوين الشرج، ويكون برازه في أول الأمر عقبا ضاربا اللون إلى السواد ثم يفقد لونه تدريجيا ويميل للخضرة ثم يأخذ اللون

الأصفر الطبيعي عند الأطفال ويجب أن يتبرز الطفل بانتظام مرة أو مرتين كل ٢٤ ساعة ، ويجب أن يعرض كل تغير في حالة التبرز على الطبيب

السرة:

بعد ولادة الطفل وربط وقطع الحبل السرى يلف الجزء المتصل بالطفل بالشاش المعقم المبلل بالكحول النقي لتجفيفة وحفظه من التلوث ويوضع رباط على السرة ولا داعي لقلقلة الغيار بعد ذلك بل الأفضل تركه حتى يجف الحبل السرى ويتفصل من تلقاء نفسه ويكفى أن تتأكد يوميا من أن الغيار نظيف وفى محله ويسقط الحبل السرى بعد اليوم الخامس أو السابع ومتى سقط تغسل السرة بمحلول الأكسوجين المضاف إليه الماء الدافئ ثم تجفف وتغطى بغيار معقم ورباط نظيف وتكرر هذه الطريقة بعد كل حمام فى الشهر الأول

العينان:-

بمجرد ولادة الطفل توضع فى كل عين نقطة من محلول نترات الفضة واحد فى المائة لوقاية العينين مما قد يعلق بهما أثناء مروره فى القناة التناسلية وفى الأيام التالية يلاحظ افراز خفيف من تأثير نترات الفضة ويكفى أن تغسل العينين مرتين أو ثلاث فى اليوم بمحلول البوريك الدافىء حتى يزول ولا يكرر استعمال نترات الفضة إذ أن استعمالها للوقاية مقصور على مرة واحدة عند ولادة الطفل مباشرة ، ويجب أن تعنى الأم عناية خاصة بوقاية عينى الطفل من الذباب الذى ينقل إليه جراثيم الرمد وأن تغسل يديها جيدا قبل أن تغسل عينى الطفل ووجهه وأن تلاحظ أن الجفون فى حالة طبيعية وبياض العين رائق فإذا لاحظت فى أى وقت أن الجفون ملتهبة أو محمرة أو متورمة أو أن البياض محمر أو أن العين تفرز افرازا غزيرا ينعقد على الجفون ويميل فى صفاته لشكل الصديد فعليها فى الحال أن تعرض الطفل على الطبيب

العناية بالمولود فى الأيام الأولى

هناك أمور أساسية يجب أن تراعيها بدقة فى العناية بالمولود فى الأيام الأولى من حياته وهذه الأمور هى:

١- حفظ حرارته على درجة طبيعية

٢- التغذية الصحيحة

٣- منع العدوى عنه

ويكفى لحفظ حرارة المولود أن يكون فى سريره الخاص فى ركن من أركان الغرفة بعيداً عن تيارات الهواء، ويجب الا يمنعنا هذا من تهوية الغرفة تهوية كافية لما فى ذلك من الفائدة الصحية لتجديد الهواء وطرد الفاسد منه . ويجب أن يكون غطاء المولود كافيا فى ذلك من الفائدة أن توضع فى سريره فى الشتاء زجاجة من الما الساخن تجدد كلما بردت بحيث لا تلتصق بالمولود وأن تكون محكمة السد حتى لا يتسرب منها الماء إلى فراشه، وينبغى أن تكون ملابس الطفل مناسبة للطفل المولود فيه أما من حيث التغذية فقد كفل الله سبحانه وتعالى للطفل غذاءة بما فى ثدى الأم ففى الأيام الثلاثة الأولى . يفرز الثدى سائلا رائقا مائلا للصفرة بكميات صغيرة يسمى بالمسمار أو اللباء، وهذا السائل يكفى لما يلزم الطفل من غذاء قليل فى أول حياته كما أن له فائدة أخرى هى ، تعويد الجهاز الهضمى فى الطفل على تقبل الغذاء وهضمه، وابتداء من اليوم الرابع يفرز الثدى اللبن اللازم لمتابعة غذاء المولود وتقع غالبا الأمهات فى غلطة شائعة هى وضع الطفل على الثدى بمجرد ولادته أو تغذيته بسوائل أخرى فى الحال مع أن الطفل المولود حديثا لا يحتاج لغذاء إلا بعد نحو اثنتى عشرة ساعة من ولادته ، لذا يكفى أن يوضع على الثدى كل ثمانى ساعات فى اليوم الأول ثم كل ست ساعات فى اليوم الثانى . ثم كل أربع ساعات بعد ذلك فإذا احتاج الأمر

لمساعدة الثدى بسائل أخر فلا بأس من إعطاء الطفل مقدارا صغيرا من الماء المغلى محلى بالسكر بنسبة ٣٪ مع مراعاة النظافة التامة فى تحضير السائل ويكفى منه مقدار فنجان قهوة أو فنجانين ومن الأخطاء الشائعة أيضا فى التغذية الإكثار من السكر مع أنه يسبب كثرة الغازات بالأمعاء. ويجب مراعاة مواعيد الرضاعة بالساعة بكل دقه. وتعود الطفل عليها بشيء من الحزم بحيث لا تقل الفترات بين الرضعات عن ثلاثة ساعات على ألا يرضع الثدى بين العاشرة مساء والسادسة صباحا. فإذا ظهر اضطراب أو قلق على الطفل. وجبت استشارة الطبيب، أما من حيث منع العدوى عن الطفل فهذه مسألة ذات أهمية واضحة ، ولكي يصونه من العدوى يجب ألا نقبله تباتا وألا نرفعه من فراشة إلا لإبدال ملابسه أو تغذيته وألا يقترب الزائرون منه وأن تكون الزيارات مقصورة على أقل عدد من الأقربين وفى المستشفيات الحديثة يوضع الطفل المولود حديثاً مع غيره من مواليد المستشفى فى غرفة خاصة لا تدخلها إلا الممرضة. بعد أن تضع على أنفها قناعا يقى الطفل من العدوى ، ولا يدخل هذه الغرفة أحد سواها ويحجبها حتى عن أب المولود وأهله لوح سميك من الزجاج . فحبذا لو سلكنا هذا الطريق حتى نقى المواليد شر العدوى . والطفل المستريح المنتظم الغذاء المعنى بحاجته لا يبكى إلا قيلا ونادرا. ثم ينام معظم الوقت وتتوافر للطفل الراحة بإتباع النظام الذى شرحناه مع تنظيفة وابدال ملابسه يوميا قبل الرضاعة وكلما تبول أو تبرز أو تلوثت ملابسه على أن العناية ببقايا الحبل السرى الى أن تسقط فمن عمل الطبيب المولد أو المولده فلتحذر الأم الكشف عنها أو لمسها أو جذبها إلى أن تسقط من تلقاء نفسها. لذا يستحسن ألا يعطى الطفل فى هذه الفترة حماما كاملا تفاديا من بل الحبل السرى ويكفى تنظيف جسمه بالقطن المبلل بالماء الدافىء مع زيادة العناية بثنيات الجلد وتحت الإبطين وبين الساقين ، وأخيراً نود أن نشدد فى العناية بعينى الوليد

. وذلك يكون بتقطير نقطة من محلول البروتارجول فى عين الطفل عقب ولادته مباشرة ويكفى بعد ذلك غسيل الجفون بمحلول البوريك مرتين أو ثلاثا فى اليوم ومنع الذباب عنهما منعا باتا خوفا من التلوث .

خطورة الحمل للمرة الثانية
قبل سن العشرين

أكدت دراسة جديدة أن اللاتى يحملن للمرة الثانية وهن دون العشرين عرضة لانجاب طفل مبتسر أو جنين ميت أكثر ثلاث مرات تقريبا من المرأة الأكبر عمراً . ورغم أنه لا يواجه من تحمل لأول مرة وهى دون العشرين أى خطر متزايد ولكن الحمل للمرة الثانية يكون أخطر كثيرا ودرست سميث وزميله جيل بيل فى البحث الذى نشرت نتائجة المجلة الطبية البريطانية سجلات اسكتلندية لمواليد ووفيات أطفال فى الفترة من ١٩٩٢ إلى ١٩٩٨ بالنسبة لمن تتراوح أعمارهن بين ١٥، ١٩ عاما لتحديد المخاطر المتعلقة بالحمل فى العقد الثانى من العمر وقارنا أيضا بين مخاطر العملين الأول - والثانى لدى كل من هن دون العشرين ونساء أكبر سنا وأثر التدخين والمياة فى المناطق الفقيرة . ولا يعرف الباحثان سبب تزايد الخطر أثناء الحمل الثانى لمن هن دون العشرين ولكنهما يعتقدان أن ذلك يرجع إلى عوامل بيئية أو بيولوجية أو مزيج منهما وقد وصفا الحمل دون العشرين بأنه من سمات الحياة الحديثة بسبب خصوبة الفتيات فى سن مبكرة وهو ما يعرف جيدا فى العالم المتقدم وتوافر بدائل للرضاعة الطبيعية وتصل الإناث الآن إلى مرحلة لبلوغ فى وقت مبكر عن اسلافهن أما الرضاعة الطبيعية التى تعمل كوسيلة طبيعية لمنع الحمل فقد أصبحت غير شائعة كما كانت من قبل وكانت حالة حمل من بين كل عشر حالات حمل لسيدات دون العشرين شملتهم الدراسة فى حملهن للمرة الثانية.

طفلك وخطر الفيتامينات:-

لا يختلف اثنان على أهمية الفيتامينات للجسم وخاصة عند الأطفال فلابد وأن تكون متواجدة بصورتها المتوازنه فهي دليل على صحتهم ويتم ذلك عن طريق الرضاعة الطبيعية أولاً ثم التغذية الجيدة المتوازنة فإن جسم الطفل يحصل على ما يحتاج من هذه المواد بطريقة ذاتية ولا حاجة لادخال أى من هذه المواد بطريقة إضافية كما يقوم بها بعض الأمهات من تلقاء نفسها بعد سمعها عن فوائدها من صديقاتها أو أحد جرب نوعا معينا من الفيتامينات أو فاتح للشهية أو الكالسيوم نتيجة تأخير التسنين أو المشي وغيرها وتقوم بإعطاء طفلها دون استشارة الطبيب . تحت بند أن الفيتامينات إذا لم تنفع الطفل فلم تضر وهذا خطأ كبير جداً. وأيضا أن بعض الأطباء يسرفون في هذه المواد للمرضى وبالذات الأطفال في كثير من الحالات المرضية البسيطة والطارئة كالزكام، والتهاب الحلق وارتفاع درجة الحرارة المعروف وغير المعروف بل وتوصف للأطفال حديثي الولادة الأصحاء. ومن هنا كانت وقفة التحذير التى اعلنتها الأوساط الطبية بعدم الاسراف في إعطاء الأطفال الفيتامينات خاصة -

العناية بالعمود الفقرى

المحافظ على سلامة العمود الفقرى منذ الولادة وحتى أخر العمر يتطلب منا العناية واليقظة لملاحظة أية تغيرات بالعمود الفقرى عن الوضع الطبيعى. وعليه يوصى الدكتور. محمد فريد. أستاذ جراحة العظام والعمود الفقرى بضرورة الاهتمام بالكشف المبكر على العمود الفقرى وجميع أجزاء الجسم عند الولادة ومعاودة الفحص حتى الشباب فى سنوات العمر المختلفة. وعند الحمل. وبعد الولادة عند السيدات كما يجب مراقبة النمو الطبيعى للطفل وشكل الظهر عند الجلوس والوقوف والمشى واكتشاف أى اعوجاج إلى أحد الجانبين أو اعوجاج إلى الخلف بمعرفة الأم والفحص الدورى بمعرفة طبيب المدرسة أو طبيب الأسرة فى وقت التطعيمات المختلفة وكذلك دوريات كل ٦ شهور لمدة سنتين ثم كل سنة حتى تمام السنوات الست الأولى. وضرورى أن ينتبه أولياء الأمور إلى أمرين أولهما أن الفترة الحرجة والمهمة فى النمو عند سن التاسعة وخلال فترة المراهق حتى تمام البلوغ عند الإناث ١٢ سنة وعند الأولاد فى سن ١٤ سنة يجب مراقبة شكل الظهر ومستوى الكتفين. ومستوى الحوض وتوازى الساقين مع عدم وجود قصر فى إحداهما لأن هذه العلامات سلبية تعنى اعوجاجا بالعمود الفقرى والأمر الثانى بالنسبة للطفلة والمراهقة . فإن اختلاف حجم الثدى عند النظر إليه من الأمام. واختلاف دورانية الكتف. واختلاف مستوى الكتفين نتيجة لارتفاع أحدهما عن الآخر وكذلك بروز الضلع على أحد الجانبين مع إعوجاج منطقة الخصرين وارتفاع عظام الحوض على أحد الجانبين فهذه علامات مؤكدة لنمو خاطىء بالعمود الفقرى أدى إلى إعوجاج العمود الفقرى.

أمل جديد للأطفال ضعاف السمع

توصل أطباء بريطانيا إلى ابتكار جهاز جديد يزيد من قدرة السمع عند الأطفال والمولودين حديثا . وهو عبارة عن سماعة صغيرة لا تزيد على ٣ سنتيمترات توضع خلف الأذن ولها القدرة على تحويل الأصوات إلى إشارات ترسل إلى الأذن الداخلية لتنبيه عصب السمع مباشرة. ويحتاج تركيب الجهاز إلى فتحة صغيرة جدا تلتئم مع الوقت وينتهى ألم تركيبه بعد دقائق.

الطريقة الجديدة تم تجريتها على ٤٠ طفلا بنجاح

والولادة المتكررة تعرض المرأة للإصابة بجلطة الساق والشريان

كثيرا ما نسأل أنفسنا عن بعض الأعراض التي نشعر بها . أن هناك من الأمراض التي تصيب المرأة أكثر من الرجل وحتى تتعرفي يا سيدتي على بعض هذه الأمراض وعن السبب وراء ذلك حتى تقي نفسك من الإصابة بها. ويقول د. نبيل فؤاد إستشارى الأمراض الصدرية الباطنية عن بعض هذه الأمراض.

١- ارتفاع ضغط الدم الأولى فى الشريان الرئوى . تكثر الإصابة بهذا المرض فى السيدات فى سن الخصوبة بسبب هرمونات الأنوثة وغالبا ما يكون بسبب استعمال أقراص منع الحمل ذات المستوى العالى من هرمون الاستروجين فى سن مبكرة ولفترة طويلة كما سجلت حالات لهذا المرض بين السيدات اللاتى استعملن بعض أنواع الأقراص بغرض التخسيس تسمى «أمينوريكس» وقد أوقف انتاجها لهذا السبب .

٢- ضيق الصمام الميترالى الروماتيزمى:- تصيب الحمى الروماتيزمية الأطفال فى سن صغيرة بعد تكرار الإصابة بالتهاب اللوزتين أو إهمال علاجها مدة طويلة وينتج عن الحمى الروماتيزمية بعد عدة سنوات خاصة الصمام الميترالي وقد ثبت علميا أن ثلثي المصابين بضيق الصمام الميترالى الروماتيزمى من الإناث.

٣- تليف الرئة مجهولة السبب:- يصيب هذا المرض الإناث مرتين مثلما يصيب الذكور ويسبب انتشار التليف التدريجى بالرئتين والنهجان الشديد وينتهي بفشل كلوى .

٤- الذئبة الحمراء: يصيب هذا المرض الإناث أكثر من الذكور بنسبة ٩و١ أو هو يصيب أعضاء كثيرة من الجسم مثل الجلد والمفاصل والرئتين والجهاز البولى والعصبى.

٥- إنخفاض أو تدلى الصمام الميترالى يصيب الإناث ضعف ما يصيب الذكور ويصيب جميع الأعمار بدرجات متفاوته. وقد ثبت أن ٦٪ من الإناث السليمات يعانين من هذا المرض دون أعراض تذكر.

٦- زيادة نشاط الغدة الدرقية الأولى، أو مرض جريف: وهو مرض يصيب الإناث بصورة شائعة كثيرا عن الذكور ، ويكثر هذا المرض فى السيدات فى السن المتوسط ويسبب أعراضا كثيرة منها نقص الوزن وضعف العضلات وسرعة ضربات القلب وعدم تحمل الحرارة وجحوظ العينين.

٧- المكسديمات أو نقص إفراز الغدة الدرقية: يزداد معدل هذا المرض في الإناث ويكثر ما بين ٣٠ و ٥٠ عاما من العمر وينتج عنه ضمور الغدة

الدرقية أو استئصالها أو النقص الشديد في اليود وغير ذلك وتمييز هؤلاء المرضى بعدم تحمل البرد والوجه غير المعبر وبطء ضربات القب واعتلال عضلة القلب وارتفاع ضغط الدم وبطء التفكير وضعف الذاكرة .

٨- هشاشة العظام: يزيد معدل هذا المرض فى النساء على الرجال ويكثر بعد انقطاع الدورة الشهرية وفى السن المتقدمه وفي بعض مرض الكلي والسكر وعند استعمال الكورتيزون لفترة طويلة ويتميز بالام شديدة بالظهر وكسور العظام ثم انحناء أعلى العمود الفقرى وقصر الجزع فى الأحوال المتقدمة.

٩- سكليوديرما: من الأمراض النادرة ويتميز بتليف والرئتين والكلى والقلب والجهاز الهضمي ويصيب الإناث ثلاث مرات مثلما يصيب الذكور.

١٠- مرض الساركويد: بسبب عنصر مجهول الهوية ويؤثر أعضاء كثيرة من الجسم مثل الرئتين والعينين والجلد والجهاز العصبى والجهاز البولى . ويصب الإناث أكثر مما يصيب الذكور خاصة في العقدين الثالث والرابع.

١١- جلطة الشريان وجلطة الساق: تتعرض المرأة في سن الخصوبة أو السن المتوسطة للإصابة بجلطة الساق أو الشريان الرئوى فى هذه السن ويلعب الحمل المتكرر دورا مهما فى تزايد الإصابة بهذا وقد ثبت أن معدل الإصابة بجلطة الساق والشريان الرئوى تزيد بمعدل ٦-٩ مرات في السيدات اللاتي يتناولن أقراص منع الحمل التى تحتوى على هورمون الاستروجين لفترة طويلة.

دقات قلب الأم

الطريقة التي تتصرف بها الأم تجاه وليدها تستحق شيئا من التأمل أما الوضع الذي تحمل به الأم طفلها عند راحته فإنه يحتاج إلى الكثير من الإهتمام أشارت دراسات أمريكية دقيقة إلى أن ٨٠٪ من الأمهات يرقدن أطفالهن على اليد اليسرى لصق الجانب الأيسر من أجسادهن إذا سألت عن تفسير لهذا التفضيل فإن معظم الناس يرجعون إلى أن أغلب الاستخدام لليد اليمنى عند معظم الناس يحمل الطفل في اليد اليسرى ، فإن ذلك تبقى اليد اليمنى في وضع يسمح لها بالتحكم ومعالجة أشياء أخرى ، لكن تحليلا مفصلا أظهر أن ذلك ليس السبب إذ يوجد فرق بسيط بين اليد اليسرى واليد اليمنى لدى النساء لكنها ليست كافية لتزويدنا بتفسير مناسب ، لقد كشف التحليل أن ٨٣٪ من الأمهات اللاتي يستعملن اليد اليمنى يحملن أولادهن باليد اليسرى ، أيضا وأن ٧٨٪ من الأمهات اللاتي يستعملن اليد اليسرى بجعلن اليد اليمنى بوضع التحكم بصراحة يجب أن يكون هناك تفسير أوضح .

يسمع وهو في بطن أمه:- الدليل الوحيد يأتي من حقيقة أن القلب يقع في الجهة اليسرى هل يمكن دقات القلب هي العامل الحيوي في ذلك؟ أو بأي طريقة؟ من خلال التفكير في هذا الاتجاه إتضح أنه ربما خلال وجود الجنين في جسم الأم ، فإن الطفل قد تعود على صوت دقات القلب إذ كان الأمر كذلك. فإن إعادة اكتشاف ذلك الصوت المألوف بعد الولادة يمكن أن يكون له تأثير مهدىء للطفل خاصة أنه قد خرج إلى عالم غريب ومخيف ، إذن فإن الأمهات إما بالغريزة أو بسلسلة المحاولات واللاوعي والأخطاء ، فإنهن سرعان ما يصل لاكتشاف أن أطفالهن يكونون أكثر اطمئنانا إذا حملته

باليد اليسرى جهة القلب من الجهة اليمنى. وقد يكون هذا بعيد الإحتمال لكن الاختبارات التى أجريت حتى الآن أظهرت أن ذلك من دون أدنى شك هو التفسير الصحيح . تعرضت مجموعات من حديثى الولادة فى مستشفيات الولادة لفترة من الوقت إلى تسجيل لصوت دقات قلب بالمعدل الطبيعى وهو ٧٢ دقة فى الدقيقة. كان فى كل مجموعة ٩ أطفال ووجد أن طفلا واحداً أو أكثر كان يبكى لمدة ٦٠٪ من الوقت عند إيقاف تشغيل الصوت. لكن هذا المعدل انخفض إلى ٣٨٪ عندما يقل صوت دقات القب تدريجيا أظهرت تلك المجموعات أيضا نموا كبيرا بالنسبة للأطفال الآخرين بالرغم من أن كمية الطعام كانت نفسها فى الحالتين . فإن الأطفال الذين لم يستمعوا لدقات القلب كانوا يحرقون طاقة أكبر نتيجة تحركاتهم القوية بسبب البكاء .

تحذير طبى لكل أم

١٠ علامات خطيرة يجب عليك عدم تجاهلها :– ولأن الأم هى وزيرة الصحة فى مملكتها الصغيرة فعليها يقع عبء كبير فيما يتعلق بملاحظة أى أعراض غريبة تصيب أفراد الأسره فقد تكون هذه الأعراض خطيرة فى حين أنه قد تنظر إليها على أن الأمر لا يتعدى بعض المشاكل الصحية البسيطة التى يمكن معالجتها بسهولة . فتكون بذلك قد أضرت الشخص الذى يعانى من مشكلة صحية خطيرة دون أن تدرى . خاصة وأن كثيرا من الأمراض قد تكون مختفية وراء قناع زائف يخفى من ورائه الكثير بهذا قام اثنان من العلماء فى أحد المراكز الطبية المتخصصة فى الولايات المتحدة وهما.

الدكتور / إسادور . روزينفلين، والدكتور(هـ وينترجريفيث بالقاء الضوء على ١٠ علامات خطيرة تخفي من ورائها مشاكل صحية أصعب مما نتصور . لذا يجب إتخاذ الدقة عند ظهور أي أعراض مرضية، من بين هذه الأعراض.

انخفاض في الوزن بدون سبب:- إذا كان هذا الانخفاض بسبب الرجيم فإن هذا أخطر صحيا من اكتساب وزن زائد . إذ أن نقص الوزن بدون مبرر قد يشير إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل السرطان، السكر، زيادة في نشاط الغدة الدرقية . أو الإصابة بحالة إكتئاب في بعض الأحيان يرجع هذا الإنخفاض إلى أعراض جانبية لبعض أنواع العقاقير الطبيعة التي يعالج بها صاحب المشكلة، مثل تلك التي يتناولها مريض القلب.

النزيف:- الدماء التي تختلط بالبول تعتبر علامة مبكرة عن وجود، ورم في المثانة كما أن النزيف الذي قد تتعرض له السيدة قد يكون بسبب وجود ورم في الرحم أما الدماء التي تختلط بالبراز فهي تشير إلى الإصابة بداء البواسير أو تكون علامة على وجود ورم . أما فيما يختص بنزيف الأنف، فإنه قد يكون إشارة إلى إصابة أغشية الأنف بالجفاف أو تكون علامة لارتفاع ضغط الدم أو الإصابة بسرطان الدم أما فيما يختص بخروج بعض نقاط الدم مع الكحة فإن هذا يشير إلى الإصابة بمرض مزمن في الرئة أو إصابة الرئة بورم سرطاني .

عندما تتضاعف الرؤية عند النظر: تتضاعف الرؤية في عين واحدة أو الاثنين يعني وجود مياه بيضاء في العين أو وجود أمراض أخر بالعين أو الصداع النصفي أو ضغط في عضلات العين، أو حدوث ضيق في شرايين الدم في المخ، كما أن حدوث الرؤية المزدوجة لفترة لا تزيد على بضع ثوان أو دقائق فهذا ينذر بحدوث جلطة في المخ .

الصداع المستمر إذا ما أمكن السيطرة على الصداع خلال دقائق عن طريق تناول الأسبرين فإن هذا يشير إلى أنه صداع بسيط بسبب التوتر وإذا ما تركز في عين واحدة فإن هذا يشير إلى إلتهاب في الجيب أما إذا كان الصداع يزداد مع تحريك العين فإن الأمر قد لا يتعدى حدوث إرهاق في العين أما فيما يختص بالصداع الذى يصاحبه الشعور بالنبض والإرتجاف فإن هذا يشير الى ارتفاع ضغط الدم

– إذا إزداد الألم عند الإسترخاء والنوم على الظهر فإن هذا يشير إلى وجود ورم في المخ. أيضا يحدث الصداع إذا ما أصيبت المعدة باضطراب ، أو الإصابة بالماء الأزرق في العين وهي الحالة التي تسبب زيادة ضغط السائل على العين مما يؤثر على أعصاب الرأس فيصيبها بالالتهاب أو يثيرها. وبالتالي يحدث الصداع.

نوبات الإصابة بالإغماء: هذه النوبات يمكن أن تحدث نتيجة الإصابة بالارهاق أو مع الموجات الحارة التي تتخلل أيام الصيف أو عند الانفعال الشديد عند الإصابة بفيروس، أو رد فعل لبعض أنواع الطعام والشراب غير أن معظم حالات الإغماء قد تكون علامة وجود مشاكل صحية بالأذن أو بسبب بدء الصرع، أو ضيق الشرايين التي تمد المخ بالدماء.

آلام الصدر: الشعور بالضغط على الصدر، أو بتقلصات وإنقباض . هذا نذير وجود مشاكل صحية في القلب وقد تكون مؤشرا للإصابة بأزمة قلبية.

حدوث اضطرابات في الأمعاء: إذا شعرت بانقباض في الأمعاء، أو تعرضت لحدوث إمساك، وزادت مدة تعرضك لهذه الحالة لأكثر من ثلاثة

أسابيع عليك بزيارة الطبيب- كثيرا ما يعود الإمساك إلى زيادة الإعتماد على الأدوية الملينة. وعدم إفراز الغدة الدرقية بالأسلوب الكافي أو قد يكون هناك ورم في الأمعاء يؤدى إلى حدوث إنسداد بها. في حالة الأصابة بإسهال حاد لأكثر من يومين دون معرفة السبب عليك بزيادة الطبيب فوراً. وعادة ما يكون الاسهال علامة لوجود تلوث معوى أو ميكروب وقد يكون السبب حدوث التهاب في الأمعاء أو رد فعل لتناول نوع معين من الطعام أو الدواء أو الاصابة بحساسية فيما يختص باللبن ومنتجاته.

الالتهابات الجلدية والبثور: إذا ما تعرضت البثور الجلدية لتغيير في اللون أو المظهر إستمرت لفترة أو إذا شعرت «بحكة» في مكان الإصابة . أو شعرت بألم أو أصبت بتورم والتهاب فإن ذلك دليل على الإصابة بسرطان الجلد.

وجود ورم أو نتوء في أى مكان بالجسم: معظم هذه الأورام قد تكون حميدة ولكنها أيضا قد تكون سرطانية : كما أن وجود أورام «طرية» تشعر من تصاب بها بالألم عند الضغط عليها خاصة في الثديين . فإن هذا علامة على وجود أكياس داخلية ملتهبة وليست أورام سرطانية

فعليك عزيزتى الأم أن تعتنى بصحتك وصحة أبنائك التى هى نعمة من الله فالصحة تاج لا يراه إلا المرضى . وأن لكل داء دواء قبل فوات الأوان.

التدخين السلبى يؤثر على الأجنة

كشفت دراسة حديثة أنه إذا ما تعرضت الأم الحامل للتدخين السلبى فإن الجنين يتأثر أيضا به. ففى جامعة تورنتو وجد الباحثون نسبة هائلة من النيكوتين فى شعر المولودين حديثا الذين تعرضت أمهاتهم للتدخين السلبى لمدة لا تقل عن ٣ ساعات يوميا أثناء الحمل وأيضا عرفوا أن أطفال المدخنات يتعرضون لخطر الولادة المبكرة والوزن المنخفض عند الولادة ومشاكل طبية أخرى.

لسلامة طفلك من الحصبة

يصاب العديد من الأطفال كل عام بالحصبة وهى لا تعنى فقط ظهور بضع نقط حمراء وارتفاع طفيف فى درجة الحرارة . .لكن يمكن أن تصبح مأساة حقيقية ومرضاً خطيراً إذا لم يتم علاجها مبكرا والخوف هو أن الوباء يمكن أن يسبب الكثير من المشاكل الخطيرة بل وقد يصل الأمر إلى الوفاة. والتطعيم هو الذى يمنع الإصابة بهذا المرض ويقى الآلاف من الأطفال شره لذا يجب على كل أم أن تنتبه إلى مواعيد تطعيم طفلها حتى تحميه من هذا المرض. وفى السنوات الأخيرة إنخفضت نسبة الإصابة بالحصبة نتيجة لحملات التطعيم المكثفة والرعاية الطبية المستمرة لصحة المواليد- هل التطعيم هو أفضل دفاع؟ إن التطعيم يعطى أكثر من ٩٥٪ من الحماية والمشكلة أن بعض الأمهات لا تهتم بأهمية التطعيم والمواعيد التى تتم فيه لذلك يجب على كل أم أن تنتبه إلى ذلك جيدا لتقى طفلها شر الإصابة بالحصبة- كيف يحمى التطعيم الطفل؟

يحتوى التطعيم على الأجسام المضادة للحصبة وهى المستخدمة مند أكثر من ٢٥ عاما وإذا تم تحصين الطفل فإنه سيعمل على زيادة المناعة والأطفال المصابون بالحساسية يجب أن يتجنبوا اللقاح.

تدخين الأمهات: إذا كنت من المدخنات وتصرين على عدم الاقلاع عن هذه العادة فهى مسئوليتك وعليك وحدك تحمل نتائجها وأخطارها على صحتك وجمالك أيضا أثبتت التجارت أن التدخين يسمم تيار الدم الواصل إلى الجنين – ويؤدى إلى تخيض نسبة الأكسوجين والمواد الغذائية الواصلة للجنين مما يسبب حدوث نزيف واجهاض وتشوهات خلقية ويزيد من نسبة تعرض الجنين للإختناق– تشير الأبحاث إلى أن التدخين أثناء فترة الحمل يزيد قابلية الطفل حديث الولادة للإصابة بالربو الشعبى وحساسية الجلد فى صورة ارتكاريا متكررة كما يفرز النيكوتين فى لبن الأم المدخنة . وترتفع نسبته فى اللبن تبعا لعدد السجائر التى تدخنها الأم– أكد الأطباء الفرنسيون أن استنشاق المرأة الحامل لدخان السيجارة يؤدى إلى مضاعفات خطيرة ومباشرة على الجنين حيث يعبر النيكوتين الحاجز المشيمى ويزيد ضربات قلب الجنين مما يؤدى إلى زيادة خطر الإجهاض بنسبة ٢٠٪ مقارنة بالمرأة غير المدخنة . كما أوضح الأطباء أن جنين المرأة يمتص كمية أقل من الأكسجين والأغذية كما أن المواليد لأمهات مدخنات يكونون أكثر عرضة للمشكلات التنفسية كالتهابات الأنف والبلعوم والقصبة الهوائية والتهاب الأذن والربو

– اثبتت دراسة لمنظمة الصحة العالمية أجريت على ٥٠ ألف سيدة أن احتمال إصابة السيدات المدخنات بالسكتة القلبية يزيد كثيرا على غير المدخنات – كما لوحظ أن الرضع والأكبر سنا من الأطفال تزيد بينهم

التهابات الأذن الوسطى نتيجة التدخين أو الشيشة - وفي بحث علمي شمل ٥٠٠٠ طفل ببريطانيا أوضح العلماء أن القدرة على استيعاب المواد الدراسية تقل عموما في الأطفال المعرضين لدخان السجائر .

طريقة الكانجارو

قد جاء الإلهام من مراقبة حيوان الكانجارو حيث تحمل الأم من الكانجارو مولودها في جيب قريب من جسدها وقلبها حتى يكتمل نموه ويستطيع مواجهة الحياة وحده- وهكذا قام الأطباء بكلومبيا بتطوير طريقة الكانجارو ولإنقاذ مبكري الولادة حيث يثبت كيس من القماش المطاط حول جسد الأم أو الأب مباشرة يوضع به الطفل فيكون قريبا من القلب يشعر بضرباته ويدفء الجسد اللذين اعتادهما عندما كان في الرحم داخل جسد الأم واللذان سبق أن أشعراه بالأمان والمبهر في هذه الفكرة البسيطة أنها غير مكلفة كما أنها أثبتت جدراتها وحققت نجاحا ساحقا يفوق في كثير من الأحيان النجاح الذي يتم تحقيقة بالحضانة الصناعية . وهذا يعني على الإطلاق التقليل من النتائج التي أحرزتها الحضانات . والحضانات هي صندوق شفاف يوضع به الطفل المولود مبكرا حيث يكون في منطقة تضمن له محيطا معقما ويتم ضبط درجة الحرارة ونسبة الأكسوجين وفقا لاحتياج المولود كما أن يكون متصلا ببضعة أجهزة طبية ٢٤ ساعة يوميا ولكن للحضانة عيبان أساسيان أولهما أنها تبعد المولود عن الأم بما يعنية ذلك من البعد عن رائحتها ودقات قلبها ودفئها الذي أعتاده بالإضافة إلى أنها وسيلة مكلفة للغاية يصعب على بعض دول العالم الثالث الفقيرة توفيرها لكل المحتاجين لها .

كيفية تطبيق طريقة الكانجارو: وتستخدم هذه الطريقة فترة تتراوح بين ٢ أسابيع و ٣ أشهر وتختلف الفترة من طفل إلى آخر وفقا لاحتياجة وفى هذه الفترة يكون الطفل تحت متابعة طبية يومية حيث يتم وزنه وقياس طوه وضربات قلبه يوميا ويزيد وزن الطفل يوميا ما بين ١٠ و ٢٠ جراما وأثناء هذه الفترة يتناوب الأب والأم حمل الرضيع فى كيس الكانجارو وكما يقومان بغسله والتغيير له دون إبعاده عن الجسد كليا وتقوم الأم بإرضاعه ، ويعتبر لبن الأم غاية فى الأهمية لهؤلاء الأطفال وبالطبع تكون الرضاعة هنا غير منتظمه ولكن وفقا لرغبة الطفل وقد أثبتت الدراسات أن طفل طريقة الكانجارو ينمو خلال ١٥ يوما قدر نمو الطفل الذى يرضع الكانجارو تؤثر تاثيرا ايجابيا على الطفل وهذه النتائج تؤكد ما توصل إليه الأطباء. منذ عدة أعوام عندما اكتشفوا أن الاتصال المباشر بين الطفل والأم والذى يسمى باتصال الجسد للجسد يشجع التطور والنمو ويزيد من هدوء الطفل ويقلل من المخاطر والمفاجآت.

طريقة الكانجارو ومتى: ويعد أى طفل يولد قبل أن تكمل الأم أسبوع الحمل الـ ٣٠ أو أى طفل يكون وأنه أقل من ٢٠٠٠ جرام طفل مبكرا الولادة وقد تقدم الطب بحيث إنه أصبح من الممكن انقاذ ٥٠٪ ممن يتراوح وزنهم عند الولادة ما بين ٦٠٠ جرام و٧٥٠ جرام غير أن من الذين يتم انقاذهم يصاب حوالى ١٠ إلى ٢٠٪ منهم بأضرار بالمخ قد تؤدى إلى إعاقة ذهنية أو جسدية تلازم المولود طوال حياته كما أن زيادة نسبة الأكسوجين التى يحصل عليها الطفل عند الولادة قد تؤدى إلى تدمير الشبكية مما يسبب فقد الطفل للإبصار.

الكانجارو يأتي إلى أوروبا :- الجدير بالذكر أن بعض المستشفيات في ألمانيا وفرنسا وسويسرا ادخلت طريقة الكانجارو . وتقوم بتخيير الأمهات اللاتي يلدن أطفالهن قبل الموعد ما بين الحضانة وبينها وهذا بالطبع إذا كانت تتناسب وحالة المولود وفي بعض الحالات يجب أن يوضع المولود الذي يزن أقل من ٢٠٠٠ جرام في الحضانة حيث يتم توصيلة بأجهزة نراقب ضربات القلب والنبض وفي بعض الأحيان يحتاج المولود إلى التنفس الصناعي . وهؤلاء إخراجهم من الحضانه فترات لاعطائهم للوالدين . وهناك عدة أسباب قد تؤدي إلى ولادة الطفل قبل موعده منها تدخين الأم أو تعاطيها للمخدرات أو إحتساء الكحوليات أو الإصابة بعدوى داخل الرحم وقت الحمل أو الحمل في سن صغيرة تحت ١٦ عاما وأن يكون حمل الأم الأول بعد سن ٣٥ عاما .

بين الأم وطفلها

يعتمد الطفل منذ ولادته إعتماداً كليا على والدته التي تحمله وترضعه وتغير له ملابسه وتلاعبه وتناجيه .. وهي كلها حركات وأفعال تعتمد على يدي الأم . وقد اكتشف المتخصصون في علم النفس أن يدي الأم تعتبران أداة سحرية للتقريب بينها وبين طفلها . كما أنها وسيلة إتصال خاصة جداً بينهما .. فمن خلالهما يتم توصيل المعلومة إلى الطفل وتوكد له أنها تحبه وتهتم به ويساعده تفهم هذه الحقيقة على النمو النفسي والجسماني السليم كما تساعده هذه اللمسات السحرية على تنشيط عمل المخ وجهازي الهضم والمناعة لدى الطفل حديث الولادة لذلك يهتم العلماء جداً بعملية التدليك لجسم الطفل بالإضافة إلى أن هذه العملية تكون لها آثار إيجابية على الأم أيضاً إذ أنها تلاحظ على الفور مدى إستجابة الطفل للمساتها الحانية

فيساعدها هذا على فك رموز لغة جسمة الشخصية وتبدأ على الفور وسيلة اتصال خاصة ومتميزة بين الطرفين. وقد اكتشف الباحثون أيضا أن عملية تدليك جسم الطفل هذه تساعد على تخفيض نسبة هرمونات التوتر وتحسن الهضم في حالة بكاء الطفل المستمر أو معاناته من المغص والتقلصات أو تساعده على تسكين الألم والهدوء لذلك ينصحون بممارسة التدليك قبل النوم حتى يستغرق فيه بسهولة والتدليك الصحيح يجب أن يتم بواسطة أطراف الأصابع وبحركة دائرية باتجاه حركة عقارب الساعه حول منطقة البطن. وقد اكتشف العلماء أيضا أن اللمس وسيلة فعاله يتعلم منها الطفل التكيف مع الواقع الجديد الذى يعيشه خارج الرحم والتديك يرفع نسبة هرمونات النمو بالإضافة إلى أن يساعد على تنشيط نمو الوصلات العصبية الموجودة فى المخ وينصح المتخصصون تدليك الطفل عقب الولادة مباشرة. ويجب التأكد من أن الحجرة دافئة لأن الطفل فيما بعد يكون مستلقيا عاريا لذلك فإن أفضل وقت للتدليك هو بعد الحمام فتقوم الأم بوضع طفلها على فوطة ناعمة سميكة سواء على الأرض أو فوق ركبتيها تتأكد أن يديها دافئتان وخاليتان من أى خواتم أو مجوهرات يمكن أن تخدش جسم الطفل ثم تسكب عدة نقاط من زيت طبيعى مثل زيت اللوز أو زيوت خاصة للأطفال على يديها وتدعكهما جيداً وتبدأ الأم بالمرور بيديها على بطن الطفل فى حركة رقيقة مرة باليد اليمنى ومرة اليد اليسرى وإذا كان الطفل حديث الولادة يفضل استعمال أطراف الأصابع تنتقل الأم بعد ذلك تدريجيا إلى منطقة الصدر على أن تنتقل إليها بكلتا يديها متحركة من منتصف البطن فى اتجاه الكتفين ثم تنتقل إلى الزراعين الواحد تلو الآخر .
عند تدليك الذراعين يجب على الأم أن تأخذ الذرا ع بين يديها وتبدأ التدليك فى حركة بطيئة مبتدئة من الكتف وحتى تصل إلى اليدين وتأخذهما بين

يديها وتدلكهما بواسطة أصابعها ويتم تنظيفها بقطعة قماش ناعمة خاصة فى المناطق بين الأصابع حتى لا يضعها الطفل وبها زيت على عينيه . نفس الشىء تكرر عند تدليك الساقين وتبدأ من الفخذ حتى القدم وتدلك الأصابع والكعب. وتلاحظ عند التدليك الابتعاد عن منطقة العين.

الأم

الأم التى تزوج أبناوها تكون قد وصلت إلى مطلع الخمسينات من عمرها على الأقل . وقد تكون معها بعض الصغار من الأبناء إلا أن حجم الأسرة قد يتضاءل لدرجة كبيرة وحدثت تغييرات ملحوظة فى بناء الأسرة مما يؤثر حتميا فى الحالة النفسية للأم وتحتاج إلى جهد كبير للتكيف مع المواقف الجديدة. كما يساورها بعض المخاوف حول ترحيب أبنائها المتزوجين فى بيوتهم وهل يأخذون بنفس الاتجاه السائد بين الناس حول الحموات فهى تحتاج إلى علاقة حميمة. وودية وصادقة مع أبنائها المتزوجين وتتذكر زوجة الابن بأنها ستصبح حماه ويجب عليها معاملة أم زوجها بلين ورفق ليبارك الله فى صحتها وأولادها . ولأن كما تداين تدان

معلومة : الشريعة الاسلامية رخصت للمرأة أن تحمل وليدها وهى تصلى فتضعه إذا سجدت وتحمله إذا قامت. إذا اضطرتها الحاجة إلى ذلك والدليل على هذا الجواز. ما أروته د. سعاد صالح فى كتابها «بما رواه البخارى ومسلم فى صحيحهما من أن رسول الله صلى الله عليه وسلم . كان يصلى وهو يحمل «أمامه بنت زينب ابنته رضى الله عنها وكل أحفاده الصغار. فإذا سجد وضعها وإذا قام حملها.

عادات ضاره بالمولود

المولود مخلوق ضعيف خرج من عالم سائل معزول نقى فى الرحم ، إلى عالم الهواء الطلق الملىء بالأشياء الغريبة لتبدأ رحلة الحياة ويتعرف على المحيط بما فيه من خير وشر. وأول خير يتعرف عليه المولود هو ثدى أمه وحليبها، وقد يتعرف على شرور كثيرة كالعدوى بالفيروسات والجراثيم التى توجد بالملايين حوله، ولذلك من خلال عدة إجراءات سيئة وضارة .. نتيجة العادات المتوارثة والأفكار الخاطئة .

إرضـاع السـرسـوب : عندما يولد الطفل لابد من إرضـاعـه لبن السرسوب من ثدى أمه . لما يحتويه من عناصر غذائية تقيه من الأمراض . وللأسف أن بعض الناس سظنون أنها ضارة فيقومون بعصرها. ورميها مما يفوت على المولود فرصة ذهبية لاكتساب الغذاء والمناعة . فلا داعى لإعطاء المولود الماء والسكر. وهو لا يفيد أكثر من السرسوب

تكحيل المولود: ويتم مرتين يوميا لمدة أربعين يوما ثم مرة يوميا بعد ذلك من أجل العينين وحمايتهما من الرمد. والواقع هذه الممارسة ليست سيئة إذا كان الكحل من الأثمد الصافى ليكون مفيد

الثدى وعصره: من المألوف أن نرىَ ضخامة فى أثراء بعض المواليد بسبب هرمونات الحمل التى تكون عالية جدا وقد تفرز بعض الحليب والذى يحدث أن بعض الناس يعتبرونها مرضاً فيقومن بعصرها مما يخلق ألما شديداً للطفل يتلوه بكاء حاد مزعج، قد يؤدى إلى حدوث خراج من الثدى مما يستدعى علاجا مشددا فى المستشفى بالمضادات الحيوية، ولهذا ننصح بترك الأثداء على حالها فهى تصغر تدريجيا خلال شهور

باب نمو الطفل
الرضاعة الطبيعية

فى الشهر الأول من حياة الطفل يكون غذاءه من لبن الأم وهو الغذاء الذى خلقه الله ليناسب هضم الطفل ويسد حاجته. وليس هناك أى غذاء آخر يمكن أن يقوم تماما مقام لبن الأم. فكل الألبان الحيوانية الأخرى هى دون لبن الأم مناسبة للوليد والطفل الذى يتغذى بلبن الحيوانات الأخرى يكون أضعف صحة وأكثر تعرضا للنزلات المعوية من الطفل الذى يرضع ثدى أمه وفوق ذلك فإن لبن الأم أقل نفقة من الألبان الأخرى والتى تحتاج إلى مجهود فى تحضيرها وتعقيمها لتكون صالحة للطفل أما لبن الأم فهو خال من الميكروبات ودرجة حرارته ملائمة للطفل. عدا هذا فإنه يحتوى مواد ذات مناعة ضد الأمراض. لذا فمن الواجب على الأم التى يهمها حياة طفلها وصحته أن ترضعه بنفسها منذ اليوم الأول لولادته ولا تلجأ إلى إرضاعه بلبن الحيوانات الأخرى إلا عند الضرورة القصوى وبعد استشارة الطبيب

الثدى:- يقوم الثدى بإفراز اللبن من الأم . ويتركب الثدى من حلمة صغيرة بارزة نحو واحد سنتيمتر، تحيط بها هالة يبلغ عرضها نحو خمسة سنتيمترات وهما ذواتا لون بنى فاتح. وينتهى إلى سطح الحلمة فتحات يبلغ عددها نحو العشرين تتصل بقنوات تحمل اللبن الذى تقوم بإفرازه غدد الثدى. وعند ابتداء الحمل يحدث تغيير كبير فى الثدى فيكبر حجمة ويغمق لون الحلمة والهالة المحيطة بها وتشعر الحامل أحيانا بأكلان وألم فى الحلمتين يبلغ شدته وقت خروج اللبن من الثدى وقت الولادة

الكلستوم:- ابتداء من الشهر الثالث من الحمل يفرز الثدى سائلا أبيض يميل إلى الصفرة لزجا سميكا يعرف «بالكلستوم».

أى اللباء أو المسمار لا يلبث أن يتحول عقب الولادة بثلاث أو أربعة أيام إلى اللبن العادى، وهذا الإفراز ذو قيمة غذائية كبيرة للطفل الحديث الولادة ولذا فمن الواجب أن يرضعه.

الرضاعة:– أما إفراز اللبن فلا يحدث إلا فى اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة فتضخم الثدى ويجمد ويؤلم عادة وقد يسبب عند ذلك ارتفاع فى درجة الحرارة للأم وانحراف مزاجها. وعند ظهور اللبن تزول هذه الأعراض– واللبن سائل أبيض يميل إلى الزرقة ويحتوى على معظم العناصر الضرورية لتغذية الطفل ونموه.

اللبن:– فى اليوم الأول عقب الولادة لا يستطيع الطفل عادة الرضاعة من الثدى نظرا لتعبة هو وأمه. والأفضل تركها ليناما ولكن فى الفترات التى يصحو فيها الطفل يعرض عليه ماء فاتر قد سبق غليه كمنقوع الينسون أو الكراويه. وتحليته بقليل من السكر وبعد مضى نحو ١٢ إلى ١٤ ساعة من الولادة يوضع الطفل على الثدى كل نحو ثلاث أو أربع ساعات . وذلك ليمتص الكلستروم المغذى ويحرض الثدى على الإفراز

كيفية الرضاعة:– عقب الولادة لا تستطيع الأم الجلوس فيجب عليها أن تعطى ثديها وهى راقدة فتنام على الناحية التى سترضع الطفل منها وتسند إصبعها الطفل بذراعها وواضعة السبابة فوق الحلمة والوسطى تحتها وتدخل الحلمة وجزءاً من الهالة التى تحيط به فى فم الطفل الطفل ثم تضغط قليلا باصبعها على الثدى ليفرز محتوياته فى فم الطفل مع ملاحظة ألا يسد الثدى فتحة أنف الطفل فيعوق نفسه. وعندما تتمكن الأم من الجلوس فى السرير تضع الطفل فى حجرها عند الرضاعة وتسند رأسه بأحد ذراعيها وعندما تستطيع مغادرة السرير ترضع طفلها وهى جالسه

فتضعه على أحد فخذيها وتسنده بأحد ذراعيها بحيث يكون فى وضع مائل إلى الجلوس ثم تضع الثدى فى فمه باليد الأخرى . ويجب الاعتناء بنظافة الثدى أثناء مدة الرضاعة فتغسل الأم يديها جيداً قبل أن تمسك ثديها لترضع الطفل، وإلا فإنها تنقل إليه ما قد يعلق بيدها من الأوساخ والميكروبات . وعند الانتهاء من الرضاعة تمسح الثدى بقطعة من القطن المبلل بالماء المغلى لتزيل مابه من لبن ويجب أن يكون الثدى محمولا بين الرضعات فى حامل من القماش «سوتيان» ولا يترك متدليا كثيرا حتى لا يبتل حامل الثدى .

الرضاعة الصناعية

كمية الرضعة:- المقدار اللازم لكل رضعه من اللبن المخفف فى الأسبوع الأول - ٧٠ جرام «ملء ٧ ماعق حلو»

فى الأسبوع الثانى ٨٠ جرام «ملء ٨ ملاعق حلو»

فى الأسبوع الثالث ٩٠ جرام «ملء ٩ ملاعق حلو»

فى الأسبوع الرابع ١٠٠ جرام «ملء ١٠ ملاعق حلو»

الشهر الثانى ١٢٠ جرام «١٢- ١٤ ملعقة حلو»

الشهر الثالث ١٤٠ جرام «١٤- ١٦ ملعقة حلو»

أمل فى الشهر السادس فتتراوح كمية الرضاعة بين ١٦٠- ١٨٠ جراما ويحسن ألا تزيد جراما ويحسن ألا تزيد على المقدار وإلا أحدث اضطرابا فى الجهاز الهضمى للطفل

ويلاحظ- ملء ملعقة شاى = ٥ جرام

ملء ملعقة الحلو = ١٠ جرام

ملء ملعقة الشوربة = ١٥ جرام

طريقة الرضاعة:- تختلف طريقة الرضاعة الصناعية فى تفاصيلها عن الرضاعة الطبيعية ويلاحظ منها ما يأتى.

١- الزجاجة: تستعمل فى رضاعة الطفل زجاجة الرضاعة فى انتخابها نلاحظ الآتى :

(أ) أن يكون سطحها الداخلى أملس وليس به بروز أو نقوش ليسهل تنظيفها .

(ب) أن تكون مرجة عليها علامات رقمية تدل على سعتها وهذه العلامات إما أن تكون بالمقياس الفرنسى (جرامات) أو الإنجليزى (أوقيات) أو ملاعق شوربه وهناك نوعان من زجاجات الرضاعة.

١- الزجاجة الإسطوانية. وهى تختلف كثيرا عن الزجاجة الإعتيادية وهى ذات رقبة واسعة وقاعدة مستديرة وتمتاز بأن لها فتحة واحدة تجعلها أقل عرضة للتلوث ويمكن بسهولة معرفة مقدار ما يوضع بها من اللبن وتدفئة اللبن الموجود بها وهذا النوع من الزجاجات هو الذى يستعمل فى جهاز سكسلت.

٢- الزجاجة القاربية :- وهى تشبه القارب ولها فتحتان عند طرفيها إحداهما تركب عليها حلمة إعتيادية ومنها يرضع الطفل والآخر يركب عليها غطاء مثقوب لدخول الهواء منه. وتمتاز هذه الزجاجة بسهولة تنظيفها إلا أن وجود فتحتين بها يجعلها أكثر عرضة للتلوث. ولا يمكن تسخين اللبن بداخلها ويصعب قياس مقداره بالرغم من وجود مقياس عليها وأفضل الحلمات هى ما كانت من الكاوتش الأصفر أو الأسود ولابد من انتخاب الحلمة التى تناسب نوع زجاجة الرضاعة . ولمعرفة ما إذا كان الثقب

الموجود بقمتها ذا حجم مناسب أو لا تملأ الزجاجة باللبن وتوضع عليه الحلمة وعند قلبها ينزل اللبن من ثقبها إما ببطء وإما بسرعة فى شكل خط متصل، الواجب أن يكون الوقت بين نزول نقطة وأخرى هو كالمسافة بين عد واحد اثنين ثلاثة بسرعة .

وإذاأردنا توسيع خرق الحلمة فيحمى دبوس على النار حتى يحمر ثم يوسع به الخرق ولابد من الاعتناء بنظافة زجاجة الرضاعة باستمرار وإلا كانت مصدر خطر للطفل . وعند الانتهاء من الرضاعة تغسل الزجاجة جيدا بالماء المتدفق من الحنفية وتنظف بفرشاة وصابون ولابد من غليها على الأقل مرة فى اليوم . أما الحلمة فتغسل بعد كل رضعة من الخارج والداخل ثم تغلى فى ماء وتوضع فى إناء (فنجان أو كوب) وتغطى وبذلك تحفظ من تعرضها للتراب والذباب والحذر من بقائها فى ماء أو محلول بوريك كل الوقت فذلك يجعلها رخوة سهلة التمزق وغير صالحة للإستعمال ولابد من معرفة حرارة اللبن قبل إعطاء الزجاجة لأن الطفل يرفض اللبن البارد ولا يقبل على الساخن وتقدر حرارة اللبن بوضع الزجاجة على الخد. ولذوق طعم اللبن ينقط على ظهر اليد وعند إعطاء الطفل زجاجة الرضاعة تجلس الأم وتضع الطفل على ركبتها بحيث يكون مائلا إلى الجلوس ثم تمسك زجاجة الرضاعة له فى وضع قريب من العمودى بحيث تكون رقبتها مملوءة لبنا ومن الخطأ أن تمسك الزجاجة فى وضع مائل أو تعطيها للطفل وهو راقد فى فراشة . إذ أن ذلك يؤدى إلى بلع الطفل مقدار كبير من الهواء قد يؤدى إلى المغص والقيء .

اللبن المجفف: اللبن المجفف أو البودرة هو عبارة عن لبن بقرى رفعت درجة حرارته حتى تبخر ما به من ماء وبقيت عناصره الهامه فى شكل مسحوق وقد نال استعمال هذا اللبن نجاحا كبيرا فى تغذية الأطفال وذلك

للأسباب الآتية :

١- خلوه من الميكروبات.

٢- سهولة هضمه عن اللبن الاعتيادى

٣- سهولة حفظه نظيفا وخاصة في بلادنا التي يكثر فيه الذباب والتراب ويعيش اللبن المجفف مدة طويلة دون أن يفسد .

إلا أن طول المدة قد يؤدى إلى إنحلال ما به من المواد الدهنية (القشدة) ويتسبب عن ذلك رائحة (زنخة) ولذلك فمن الواجب عند شراء هذه الألبان ملاحظة تاريخ إنتهاء صلاحية الموجود على العلبة أو حدوث أى تغيير فى رائحة اللبن أو طعمه عند فتح العلبة

كيفية تحضيره:- يغلى الماء ويترك ليبرد قليلا. ويكال مقدار اللبن حسب التعليمات التى يعطيها الطبيب أو الموجود على العلبة بواسطة المكيال وإزالة الزيادة بحرف السكين، بعد ذلك يوضع اللبن المجفف فى وعاء نظيف (فنجان) ويضاف إليه ملعقة أو اثنتان من الماء المغلى ويقلب حتى يصير عجينه طرية. بعد ذلك يضاف بقية الماء المراد إضافته تدريجيا ملعقة فملعقة مع تحريكه طول الوقت ، ثم يصب اللبن فى زجاجة الرضاعة . ولا يحضر اللبن المجفف إلا قبل كل رضعه مباشرة. أما ما يتبقى منه بعد الرضاعة فيستغنى عنه. وهناك أنواع مختلفة من الألبان المجففة فمنها ما هو كامل الدسم (القشدة) ومنها ما أزيل منه جزء من هذه القشدة أو كلها ومنها ما أضيف إليه مواد أخرى جعلته صالحا لعلاج بعض الأمراض الناشئة عن سوء التغذية.

التغذية المختلطة: يضطر الإنسان فى بعض الأحوال إلى إعطاء الطفل

علاوة على لبن الأم شيئا من لبن الحيوان، ويعرف ذلك بالتغذية المختلطة ويلجأ الإنسان إليها إذا لم يكن لبن الأم كافيا لحاجات الطفل أو لا تستطيع الأم لأسباب أخرى إرضاع طفلها طول اليوم- وهناك طريقتان لإعطاء اللبن الإضافى :

١- التغذية التكميلية: وفيها يعطى اللبن عقب الرضاعه من الثدى مباشرة ولا يعطى قبلها وإلا أشبع الطفل وانقص من قوة إمتصاصه للثدى، ويلاحظ فى اعطاء اللبن الحيوانى ألا يكون كثيراً لحلاوته حتى لا يفضله الطفل، عن لبن أمه وبذلك يفطم نفسه عن الثدى ، وهذه الطريقة من التغذية هى المفضلة عندما يكون لبن الثدى غير كاف .

نظام الرضاعة

نظام الرضاعة:- الواجب عند الرضاعة اتباع القواعد الآتية:

١- عدد الرضعات: يعطى الطفل ٥ رضعات فى الأربع والعشرين ساعة أى رضعه كل ٤ ساعات.

٢- فترات الرضاعة :- يرضع الطفل فى مواعيد ثابتة لا تتغير من يوم لآخر، فيعطى الثدى مثلا فى الساعة ٦، ١٠ صباحا ثم ٢، ٦، ١٠ مساء أما أثناء الليل فلا يرضع الطفل من الثدى إذ أن ذلك ضرورى لراحة جهاز هضمه وانتظامه وكذلك لراحة أمه

٣- الثدى:- يعطى الطفل أحد الثديين فى الرضعه ثم يعرض عليه بعد ذلك الثدى الثانى، يرضع منه إذا لم يكتف بالأول إنما يلاحظ أن تبتدىء الأم دائما فى الرضاعة التالية بالثدى الذى انتهت به فى الرضعة السابقة

٤- مدة الرضاعة: أما مدة الرضاعة فتختلف اختلافا كبيرا باختلاف

قدرة الطفل على الإمتصاص، وقدرة الثدى على الإفراز فالطفل القوى يمتص كل ما فى الثدى فى خمس دقائق. أما الضعيف فيحتاج إلى أكثر من ذلك ، ولكن لا يجب أن يظل على الثدى مدة أطول من ثلث ساعة.

٥- نهاية الرضعة:- عند الانتهاء من الرضاعة تحمل الأم طفلها عموديا على كتفها وتضربه ضربا خفيفا على ظهره حتى يتجشأ ويخرج ما ابتلعه من الهواء. وعليها ألا تحركه بشده أو تهشكه عقب الرضاعه لأن ذلك يؤدى إلى القىء بسهولة وبعد أن يتجشأ الطفل تضعه أمه فى فراشه وتتركه لينام أولا على جانبه الأيمن حتى إذا تقيأ نزل ذلك فى فمه دون يتسرب إلى المجارى الهوائية وبعد قليل يمكن تركه لينام على ظهره

الأغذية الإضافية:- ولو أن لبن الأم يكفى لغذاء الطفل إلا أنه قد دلت الاختبارات على أنه فى كثير من الأحيان قد يكون ما به من بعض العناصر الهامه كالفيتامينات غير كاف لحاجات الطفل وخاصة السريع النمو لذلك أصبح من الضرورى البدء باعطاء هذه العناصر من وقت مبكر حتى لا يتعرض إلى ما يصيبه من الأمراض المتسببة عن نقصها.

١- فيتامين :- ففى الشهر الثانى من حياة الطفل يبدأ باعطائة فيتامين ج، وهو لنمو الطفل وزيادة مناعته ضد الأمراض المعدية . ويوجد بكثرة فى الفاكهة الطازجة ويكفى الطفل فى اليوم مقدار ملعقة كبيرة من عصير البرتقال أو الليمونادة أو الطماطم ٣ مرات يوميا. عقب الرضاعة.

٢- فيتامين د:- وفى الشهر الثالث يعطى الطفل فيتامين د وهو ضرورى لنمو العظام ووقاية الطفل من مرض الكساح الكثير الانتشار فى هذه البلاد. ويعطى بمقدار ٣ نقط ٣ مرات فى اليوم من محلول الفيتامين

مثل الفيجانتول أو الهاليفرول أو الأستولين.

٣- حديد:- وكثيرا ما يلزم إعطاء الطفل، وخاصة الضعيف مركبات الحديد وذلك إبتداء من الشهر الرابع أو الخامس والخضروات والفاكهة خير مصدر طبيعي للحديد ولا يجب أن تنسى الأم أن تسقى طفلها ماء مغلى بضعة مرات أو ماء معدني في اليوم بين الرضعات في أيام الصيف الحار، ولابد أن يكون الماء فاترا غير مثلج وغير محلي بسكر.

عقبات الرضاعة

قد يحدث الا تسير رضاعة الطفل سيرا طبيعيا فتقوم عقبات ومتاعب في سبيلها وهذه إما أن تكون صادرة من الأم أو مسببة من الطفل ذاته ،

العقبات المسببة عن الأم:-

١- عدم كفاية اللبن: وقد تحدث عدم كفاية إفراز اللبن مبكرة في الأيام الأولى من الرضاعة . فيشاهد عند ظهور اللبن أعطاء الطفل الثديين في كل رضعه مع مساعدته بعد كل رضعه بقليل من الماء المغلى المحلى بالسكر- وفي معظم الأحوال يزداد إفراز اللبن تدريجيا ولكن إذا تأخر ذلك إلى نهاية الأسبوع الثاني فلابد من مساعدة الطفل بلبن خارجى حتى لا يشتد ضعفه ولكن في معظم الأحوال يبتدىء نقص إفراز اللبن في الظهور بعد الشهر الأول.ويرجع السبب إما ضعف الثدى وعدم قدرته على الإفراز أو لضعف الطفل ذاته وعدم قدرته على الإمتصاص، وخير وسيلة لإدرار اللبن هى امتصاص الثدى بقوة، فبعد أن يرضع الطفل منه يسحب ما فيه من لبن إما بواسطة شفاطة أو عصره باليد ويعطى اللبن الذى يسحب بهذه الوسيلة للطفل بواسطة ملعقة صغيرة حتى يشبع فإن لم يكفه ذلك فلابد من إعطائه

لبنا إضافيا من مرضع أو لبنا صناعيا . حتى يحتفظ بقوته إلى وقت إزدياد إفراز اللبن . وهذا الإعتناء بتغذية الأم وراحتها وفسحتها وإبعادها عن الهموم والأحزان يساعد كثيرا فى زيادة لبن الأم.

وبالاستمرار على هذا النظام يزداد افراز اللبن بحيث يكفى حاجة الطفل إلا أن ذلك يحتاج إلى صبر. فلا ينتظر الانسان أن يعود إدرار اللبن فى مدة أقل من شهر بعد بدء العلاج .

٢- تشققات الحلمة:-

تحدث هذه التشققات فى حلمة الثدى وخاصة عند البكرية وذلك فى الأسبوع الأول عادة إذ قلما تحدث بعد هذا التاريخ وهى تسبب ألما شديدا أثناء الرضاعة وقد يسل منها الدم إلا أنها موضع خطر على الثدى إذ قد تكون السبب فى دخول الميكروبات إلى الثدى وأحداث خراج به وخير علاج لهذه الحالة هى منع الطفل من الرضاعة مباشرة من الحلمة المصابة. وتستعمل لذلك حلمة صناعية. أو بسحب اللبن من الثدى بواسطة شفاطة أو بالعصر ثم يعطى للطفل بملعقة – أما الحلمة نفسها فتغسل بعد الرضاعة السابق عليه لتعميقه بمحلول البوريك ثم تدهن بفازلين أو جلسرين بوريكى ولابد من استعمال حامل (سوتيان) لراحة الثدى وأما إذا تكون خراج فلا مفر من منع الرضاعة من الثدى المريض منعاً باتاً ومعالجته بواسطة جراح.

العقبات المسببة من الطفل
ضعف الطفل:-

إن الطفل المولود قبل تمام مدة الحمل أو المصاب بضعف جسمي يكون عادة غير قادر على الرضاعة جيدا وكثيرا ما يحدث له أن ينام على الثدى من الإجهاد ومثل هذا الطفل يؤدى لضعف امتصاصه إلى قلة افراز اللبن وجفاف الثدى والتغلب على هذه الصعوبة لسحب اللبن من الثدى عقب الرضاعة بواسطة شفاطة أو بالعصر ثم يعطى للطفل .

موانع عقبات الرضاعة من الطفل

صعوبة الرضاعة:- تنشأ أحيانا صعوبات تجعل رضاعة الطفل من الثدى صعبة أو مستحيلة وأمثلة ذلك أنسداد أنف الطفل بزكام أو وجود شق بالشفة (الشفة الأرنبية) أو التهاب الفم. وكل حالة تحتاج إلى علاج خاص.

موانع الرضاعة: وهناك عدة موانع تقتضى منع رضاعة الطفل من أمة كلية إما بصفة وقتية أو بصفة دائمة. وهذه الموانع ترجع إما إلى الخوف من عدوى الطفل من أمه لوجود أمراض بها مثل السل الرئوى والحميات كالدفتريا والحمرة. ورما إلى ضعف صحة الأم بحيث لا تستطيع أحتمال مجهود الرضاعة وأمثلة ذلك فقر الدم الشديد وأمراض الكلى والقلب المتقدمة وإما حدوث الحمل فلا يمنع الرضاعة كما يعتقد البعض وتستطيع الأم إرضاع طفلها حتى نهاية الشهر الرابع أو الخامس للحمل . إلا أنه إذا لوحظ أن صحة الأم لا تستطيع احتمال تغذية طفلها إلى الشهر الخامس من الحمل فلابد من البدء بإعطائة لبنا آخر كلبن المرضع أو لبن الحيوان

المرضع:-

فى الأحوال التى لا تستطيع الأم فيها أن ترضع طفلها أو التى لا يكفى لبنها حاجة الطفل فخير غذاء هو لبن المرضع. ويجب عند اختيار هذه ملاحظة الشروط الآتية :-

١- السن: أفضل سن للمرضع هو بين ٢٠، ٣٥ سنة، لأن التى تصغر عن العشرين تنقصها الخبرة والمران. والتى تزيد على الخامسة والثلاثين تكون فى الغالب ضعيفة البنية .

٢- الصحة: يجب فحص المرضع طبيا بواسطة طبيب قبل قبولها. ولابد من التأكد أنها غير مصابة بالسل الرئوى والأمراض التناسلية (الزهرى والسيلان) والأمراض الجلدية المعدية. كذلك أمراض العيون والفم.

٣- الشكل:- منظر المرضع له أهمية خاصة. فنظافتها واعتناؤها بنفسها خير دليل على فهمها مبادىء النظافة والعناية بالطفل

٤- الثدى: فحص الثدى يقتضى معرفة شكله وكبر حجمة وحالة الحلمة وهل هى منخسفة أو بها تشققات : وحجم الثدى لا يدل على قدرته على الإفراز وكذلك عصره لا يبين كفاءته. وخير دليل على كفاية لبن المرضع هو وأن الطفل عند استلامه وبعد مضى أسبوع وإذا بلغت زيادة وزن الطفل أكثر من ١٥٠ جرام دل ذلك على مقدرة المرضع. إلا أن هناك عوامل تبغض الأمهات فى المرضعات، مثل تغاليهن فى الأجور واتعدادهن بأنفسهن.

الرضاعة الصناعية:-

فى الحالات التى لا يكفى فيها لبن الأم حاجات الطفل ويتعذر فيها

الحصول على لبن مرضع يضطر الإنسان إلى تغذية الطفل بلبن الحيوان غير أن لبن الحيوان يختلف إختلافا كبيراً عن لبن الأم ونظرة واحدة إلى الجدول الآتى تبين هذه الفوارق.

اللبن	زلال	دهن	سكر	أملاح
آدمي	١.٥	٣	٦	٠.٢
بقري	٣	٣	٤	٠.٨
جاموسي	٣	٦	٤	٠.٨
ماعز	٣	٤	٤	٠.٨

وليست هذه الفوارق قاصرة على تركيبها النسبى بل أن المواد التى تتركب منها هذه الألبان أعسر هضما وأقل قيمة غذائية من اللبن الآدمى هذا إلى أن هذه الألبان عرضه للتلوث بالميكروبات مثل السل بالتيفود والدفتريا ولذا فإن الطفل الذى يتغذى بلبن الحيوان أكثر تعرضا للإ ضطرابات الهضمية والأمراض المعدية من الطفل الذى يرضع ثدى أمه. كل ذلك يبين لنا مزايا لبن الأم وامتيازه على لبن الحيوان الأمر الذى جعل من الضرورى أن ترضع كل أم طفلها وتغذية بلبنها إذا كانت تريد أن تحافظ على حياته وصحته. ولذلك: فمن الواجب عند الألتجاء إلى تغذية صناعية أن تبذل الجهد فى العناية بتحضير هذه الألبان وحفظها نقية كى تحافظ بذلك على حياة الطفل وصحته. ولجعل اللبن صالحا للرضاعة لابد من اتباع الخطوات التالى:-

١- غلى اللبن: وأول خطوة تتخيرها الأم فى تحضير لبن الطفل هى تعقيمه وقتل ما به من الميكروبات وأبسط وسيلة إلى ذلك هى غلى اللبن على

نار قوية مدة قصيرة حتى يفور فورة واحدة إلا أنه تجب المحافظة على اللبن بعد غلية حتى لا يتلوث بتعرضه للتراب أو الذباب بوضعه فى آنية غير نظيفة أو ملوثة من أيد غير نظيفة عند تحضيره للرضاعة. وإذاً فمن الضرورى تغطية اللبن عقب غليه وحفظه فى مكان بارد حتى وقت استعماله وحينئذ فلا داعى لغليه مرة أومرات إذ أن كثرة غلى اللبن يفسد ما به من العناصر الهامه. ويكفى تدفئة المقدار اللازم لكل رضعه عند إعطائها ، مع ملاحظة نظافة الأدوات والأيدى التى تستعمل فى تحضير اللبن.

٢- تخفيف اللبن:- إن نظرة واحدة للمقارنة بين تركيب اللبن الأولى ولبن الحيوانات الأخرى كاف لأن يبين ضرورة تخفيف هذه الألبان بإضافة ماء إليها حتى تصبح على وجه التقريب مماثلة فى تركيبها للبن الأم ويضاف إلى اللبن مقدار مساو له من الماء . أما تخفيفة بإضافة ماء أكثر من النصف فيقلل كثيراً من قيمته الغذائية ويجعله غير واف لحاجات الطفل. ولا يستعمل لتخفيف اللبن إلا الماء الذى سبق غليه أو منقوع اليانسون أو الكراوية ألا أن بعض الأطباء يفضل استعمال مغلى حبوب الأرز أو الشعير أو القمح بدل الماء لأنه يجعل اللبن أسهل هضما وأكثر تغذية.

٣- إضافة السكر:- لابد من إضافة سكر إلى اللبن المخفف والسكر المستعمل عادة هو سكر القصب والمقدار المعتاد هوخمسة فى المائة أو ملء ملعقة صغيرة لكل ١٠٠ جرام من المخفف. ولابد من ملاحظة السكر لا يضاف إلى اللبن بغرض التحلية فقط كما قد يتبادر إلى الذهن بل كغذاء ضرورى لحياة الطفل ونموه وإذن فمن اللازم إضافته بمقادير ثابته وليس كما تستطعمه الأم.

٤- عدد الرضعات:- وعدد الرضعات لا يختلف عنه فى الرضاعة

الطبيعية . أى أن الطفل يأخذ خمس رضعات فى اليوم باعتبار رضعة كل ٤ ساعات في النهار، ولا يرضع فى الليل مطلقا وتراعى فى إرضاعه جميع الأنظمة السابق ذكرها .

تغذية الطفل فى العام الثانى

الساعة ٦ صباحا رضاعة لبن
الساعة ١٠ صباحا فاكهة مدهوكه
الساعة ٢ مساء خضار بيرية
الساعة ٦ مساء مهلبية
الساعة ١٠ مساء رضعه لبن

وكثيرا ما تقوم صعوبات فى فطام الطفل فإن بعض الأطفال يرفض أى غذاء أجنبى عدا اللبن. فى هذه الحالة يمكن إعطاء هذه الأغذية مخففة فى زجاجة الرضاعة مع ملاحظة أن يكون خرق الحلمة كبيرا وعلى أن نعوده تدريجيا إلى اعطائها بالملعقة عندما يتعود الطفل على طعمها . ويرفض الأطفال الخضروات لاختلاف طعمها اختلافا كبيرا عن اللبن، وهذا أمر يحتاج إلى صبر وحزم من الأم ويحسن أن تنتخب الأم الخضار الألذ طعما أو لا مثل الجزر والبطاطس مع تحليتها بالسكر ولكن إذا رفضها الطفل فلا نعطيها له بالإكراه وهو يصيح ويقاوم إذ أن ذلك لا يؤدى للنتيجة المطلوبة. والطريق المعقول هو أن نترك الطفل جائعا ثم تفرض عليه الخضار فى الأكلة التالية. ولا شك أن الجوع سيدفعه لأكله. أما إذا خضعنا له مرة واحدة فلا أمل فى النجاح معه مرة أخرى.

التغذية فى العام الثانى:-

يجب على الأم أن تفطم طفلها نهائيا فى العام الثانى إذا كان لا يزال يرضع من ثدى أمه. وهناك بعض العوامل التى تحتم علينا تأخير فطام الطفل كلية هى:-

١- أيام الحر الشديد فيحسن فطام الطفل بعد فصل الصيف.

٢- إذا كان الطفل فى دور النقاهة من مرض وخاصة من الاضطراب الهضمية .

٣- إذا كان وزنه عند نهاية العام الأول يقل كثيرا عن وأن الطفل الطبيعى أى عن ٩ كيلو جرامات- الغرض من الاستمرار على الرضعه من الثدى هو أن يكون من السهل العودة إليه إذا مرض الطفل إذ فى هذه الحالة نجد لبنا فى الثدى نرجع إليه

عدد الأكلات:- ويتغذى الطفل ٥ مرات يوميا فى العام الثانى منها ثلاث أكلات هامة كبيرة واثنتان صغيرتان. أما الكبيرة فهى الفطور والغذاء ، والعشاء

أصناف الأكل:- يبدأ بأكل اللحوم مرة فى اليوم إلا أنه يجب أن تكون غير مدهنه، ومسلوقة ومفرومة وتفضل أنواع الفراخ والأرانب، يجب أن يكون كل أكل يعطى للطفل مدهوكاً لأنه بالرغم من أن للطفل فى العام الثانى عددا كافيا من الأسنان إلا أنه لا يمكن الاعتماد على هذه الأسنان فى مضغ أكله مضغا جيدا ويمنع الطفل عن الأكل المحتوى على بهارات أو أشياء حريفه مثل الثوم والبصل وفيما يلى نظام تغذية الطفل فى العام الثانى:-

الصباح ٧-٨: فنجان لبن وبيضة برشت أو جبنة بيضاء أو فول

مدمس مقشور وخبز

الضحى ١٠- ١١ : فاكهة وبسكويت

العصر ٣- ٤ : فنجان لبن وخبز أو بسكويت

المساء ٦- ٧ : شوربة مكرون . أو مهلبيه، فاكهة جبنة بيضاء

الفطام

الفطام:- مع نمو الطفل تزداد حاجته إلى مواد غذائية إضافية عدا اللبن وتوجد هذه المواد بكثرةفى النشويات والخضروات والفاكهة وللنشويات قيمة غذائية كبيرة، إلا أنها تفتقر إلى الأملاح والفيتامينات أما الخضروات والفاكهة فغنية فى هذه العناصر ولذلك فهى ضرورى لنمو الطفل وخاصة لتقوية دمه وعظامه . ويبتدىء فطام الطفل بإعطائه هذه الأغذية ويتدرج بها الإنسان من الشهر الخامس أو السادس وينتهى بها عند نهاية العام الأول حيث يتم فطام الطفل من الثدى . ففى الشهر السادس تستبدل إحدى الرضعات وهى عادة رضعه الظهر (الساعة ١٢) بإحدى النشويات، وتحضر هذه النشويات عادة من اللبن ومن دقيق إحدى الحبوب كالأرز والقمح. ويجب أن تكون خفيفة فى أول الأمر حتى يسهل أعطاؤها الطفل من زجاجة الرضاعة إذا أريد ذلك . ولتحضيرها يضاف ، مقدار ملعقة صغيرة من دقيق أحد الحبوب السابق ذكرها إلى قدر كوب من اللبن المجفف بمقدار مساو له من الماء ويحلى بإضافة ملعقتين صغيرتين من السكر الناعم ويطبخ كل ذلك على النار حتى يصير سائلا سميكا ثم يعطى الطفل بعد أن يبرد إلى درجة حرارة محتملة- وبالتدريج يزداد مقدار اللبن ويقلل الماء المستعمل حتى تصبير المهلبية مصنوعة من اللبن الخالص عند بلوغ الطفل نهاية العام الأول من عمره. ويزداد كذلك مقدار الدقيق إلى ملعقتين صغيرتين أو ثلاث

حتى تصبح ثخنية كالمهلبية الاعتيادية وحينئذ تعطى للطفل بالملعقة إلا أنه يجب ملاحظة أن يكون التغيير فى تركيب المهلبية تدريجيا بحيث لا يتم إلا بعد مضى نحو أسبوعين أو ثلاثة من ابتداء الشهر السابع تستبدل رضعه ثانية بأكله أخرى من الخضار ولتحضيرها يوضع فى لتر ماء بعض الخضر مثل السبانخ والبسلة والجزر وقليل من البطاطس والأرز وقطعة من العظم وترفع على النار الهادئة لتغلى مدة ساعتين مع إضافة ماء بدل الذى يفقد بالتبخر من وقت لآخر بعد ذلك يصفي الماء ثم يوضع جانبا - أما الخضر فتوضع فى مصفاة وتضغط بالبدأ والشوكة. بعد ذلك يضاف إليها بعض من الماء الذى استعمل في غليها بمقدار يختلف باختلاف رغبتنا فى عمل شورية خضار مدهوك ثم يضاف إليه قليل من الملح أو بعض السكر حسب ميل الطفل، ومن الجائز إضافة قليل من اللبن والزبد إلى الخضار المدهوك أو غلى الخضار مع العظم فيكسبه ذلك طعما لذيذا ويزيد من قيمته الغذائية- وفى الشهر التاسع تستبدل رضعه ثالثة بأكله من الفاكهة مثل الموز والكمثرى والتفاح وتعطى هذه طازجة غير مطبوخة إذ أن الطبخ يضيع الكثير من ، العناصر الهامة مثل الفيتامينات . وينتخب الموز الطازج ويقشر ثم يدهك بالشوكة أما التفاح فيقشر ويبشر بحافة السكين أو بمبشرة. يمكن إضافة بعض السكر إلى هذه لتحليتها. إلا أنه من الجائز طبخ بعض أنوا ع الفاكهة مثل التفاح والقراصية بغليها فى الماء وإضافة سكر إليها. «كومبوت» إلا أننا لا نستحسن إعطاء المربات فى هذه السن إذ كثيراً ما تسبب إسهالاً. ويلاحظ عند إعطاء الخضار والفاكهة أن بعض بقاياها يظهر فى براز الطفل إلا أن ذلك أمر طبيعى ولا يدل على وجود عسر هضم ولا مانع من اعطاء الطفل قطعة صغيرة من العيش المقدد عند ابتدائه التسنين فى الشهر السادس أو السابع مساعدة الأسنان على البروز ويكون ذلك قبل الرضاعة

التي تكون قبل ١٠، ٢، ٦ بربع ساعة وفيما يلي تأتي على بيان نظام تغذية الطفل من الشهر التاسع أو العاشر إلى نهاية العام الأول.

نوم الطفل

١- يجب أن ينام الطفل في فراش خاص به ولا ينام مع والدته في فراش واحد .

٢- على الأم ألا تكثر في غطاء الطفل حتى لا يتصبب من جسمه العرق ويكفي أن تضع يدها من وقت لآخر خلف ظهر الطفل لترى إذا كان دافئا زيادة عن اللزوم وتجس لترى إذا كانت قدميه دافئتين أو باردتين

٣- من الشهر الثالث يبدأ الطفل في الرفص برجلية ودفع الغطاء عنه وتصبح مسألة تغطيته معضلة. وهنا يكفي ربط أطراف الغطاء بأربطة إلى جوانب السرير بشرط ألا يكون ضاغطا على الطفل.

٤- إذا لاحظت الأم أن طفلها إبتدأ ينعكس تبادر بوضعه في السرير وعليها ألا تقاوم هذه الرغبه في النوم خوفا من ألا ينام في الليل إذ أن مقاومة نوم الطفل تجهد أعصابة وهذا يستحسن تعويد الطفل النوم في سريره قبل أن يبدأ في النوم فعلا.

٥- يجب أن يترك الطفل في سريره بين الرضعات ولا ينقل منه إلا للفسحة أو الرضاعة أو تغيير ملابسه إذا إبتلت.

٦- يجب على الأم ألا تعود طفلها ألا ينام على حجرها أو تهزه لينام فيعتاد ذلك ويصبح من العسير نومه إلا إذ فعلت ذلك .

٧- إذا كان الطفل ممن يقشطون أو يتقايئون ، وجبت إنامته على أحد

جانبية وحبذا الجانب الأيمن

٨- يجب أن يترك الطفل فى غرفة هادئة بعيدة عن الضوضاء لينام في هدوء وراحة ومن الخطأ أن يترك ينام فى غرفة وسط أهله وهم أيقاظ فذلك بزعج ويذهب نومه

مدة النوم:- تختلف مدة النوم باختلاف سن الطفل فالطفل الحديث الولادة ينام كل الوقت ولا يصحو إلا ليرضع . وفي أواخر العام الأول يصحو ويستيقظ معظم النهار ولا ينام إلا ساعتين أو ثلاثا فى الصباح ومثلها بعد الظهر ولكنه ينام الليل كله وفى خلال العام الثانى ينام الطفل نحو ساعتين فقط في النهار. وبين الثالثة والسادسة ينام نحو ١٢ ساعة أو ١٤ ساعة وبين السابعة والعاشرة من عمره ينام نحو ١٠ ساعات وبعد هذه السن يكفيه ٩ ساعات .

اضطراب النوم:-

نوم الطفل عميق. فإذا إضطرب نومه رجع ذلك إلى أسباب كثيرة تذكر منها ما يأتي:

١- وجود ضوضاء كثيرة في الغرفة. أو ضوء شديد

٢- أن تكون ملابس الطفل أو غطاءه ثقيلا فى الصيف أو خفيفا فى الشتاء

٣- أن تكون الغرفة حارة جدا فى الصيف أو باردة فى الشتاء

٤- وجود ما يمنع راحة الطفل مثل براغيث أو دبوسى فى ملابسه أو تبول عليها

٥- أن يكون الطفل جوعان

٦- أن يكون الطفل مريضا .

أدوية فى حليب المرضع

إن مسئولية الأم المرضع تجاه صحتها تتجاوز حدود شخصها إلى صحة الطفل الذى ترضعه والأم بطبيعتها إنسانه رقيقة، ولعل ذروة السعادة البشرية هى سعادة الأم التى تحتضن وليدها لتحيطة بكل الحب والرعاية والحنان. وفى بعض المجتمعات الشرقية لا تصبح الزوجة جزء من العائلة لم تنجب طفلا يضاف إلى مجموعة أفراد العائلة . فالطفل فى مثل هذه العائلات يعتبر ركنا أساسيا لاستمرار الحياة الزوجية والطفل بالنسبة للأم موضع للحب والعطف والحنان ومصدر للتنمية والترويح عن النفس ، ومن هنا تسعى كل جاهدة لأن تحافظ على وليدها وترعاه وتعتنى به من كل مكروه يمكن أن يواجهة أو يعترضه فى مسيرة حياته ولعل من أهم المخاطر التى قد يتعرض لها الطفل الرضيع والتى قد تتناولها الأم المرضع بغرض معالجة بعض حالاتها المرضية التى تتعرض لها عقب الولادة وخلال الإرضاع . ولكى يؤثر الدواء الذى تتناوله الأم المرضع على رضيعها لابد من توافر شروط مختلفة منها ما يتعلق بالأم المرضع ومنها ما يتعلق بلبن الأم وهناك عوامل أخرى ذات علاقة بالخواص الدوائية .

بين الخطر والحذر-

إن معظم الأدوية التى تتناولها الأم المرضع تطرح مع حليبها بكميات متفاوته قد تصل بعض الحالات إلى درجة تزلزل معها جسم الرضيع وتهز كيانه وتغير من حاله، هذا وتعتمد الجرعة الفعالة من الدواء التى يتلقاها الطفل الرضيع على كمية اللبن المتناولة وعلى درجة إمتصاص الدواء من جهازه الهضمى ويعتبر الأطفال الخدج وناقصوا وزن الولادة والرضع دون الشهر الأول من العمر هم أكثر عرضه للتأثيرات الجانبية الناجمة عن الأدوية التى تتناولها الأم ذلك آن مقدراتهم الاستقلابية والإفراغية لا تزال ناقصة لأن الوظائف الكلوية والكبدية لديهم أقل نضجا عما هى عليه عن الأطفال الأكبر سنا ويمكن تقسيم الأدوية لدرجتين،

١- أدوية ذات خطورة عالية:-

وهى الأدوات ذات التأثير السمى العالى مثل العوامل المضادة للأورام والسرطانات والأدوية ذات التأثيرات الجانبية الخطيرة كالإندوميثاسين الذى قد يسبب اختلاجات عند بعض الرضع ومضادات الدرق التى تسبب قصورا درقيا وغيرها من الأمراض .

٢- أدوية تستعمل بحذر:-

وهى الأدوية التى تعطى تحت إشراف طبى دقيق مع مراقبة كل من الأم والطفل. وهى تشمل الأدوية ذات التأثيرات الجانبية الثانوية على الرضع كالتعاس التالى لاستعمال مضادات الهيستامين. والأدوية التى لم تتوافر حولها معلومات كافية بعد .

لماذا السكوت:-

تراجعنا بعض الأمهات بين الحين والاخر وهن لا يستطعن الإفصاح فى كلامهن من شدة تاثرهن، بالبكاء لأذية لحقت بطفلهن من جراء تناولهن لأدوية معينة دون إستشارة الطبيب. بل إن بعض تناولهن أدوية خاصة بناء على نصيحة من الجارة أدت إلى ما أدت إليه . ! وأقول لمثل هؤلاء الأمهات : إن من لم يتعظ بغيره، يعظ الله به غيره، وأن عليك كى لا ترسلى دمعك مدراراً وتصابى فى قلبك وفلذة كبدك أن تقولى لجارتك التى تنصحك باستعمال بعض أنواع الأدوية التى من الممكن أن تكون مؤذية لطفلك الرضيع . لست مثلك ولست مثلى وندع الله جميعا أن يحفظنا بعنايته.

نمو الطفل

لكي تدرك الأم إذا كان طفلها ينمو من الوجهة الجسمانية والعقلية ، نموا سليما صحيحا ، يجب عليها أن تلم بأهم خطوات هذا النمو.

العام الأول- الشهر الأول- يزن الطفل عند الولادة نحو ثلاث كيلو جرامات أو ٧ أرطال ويبلغ طوله ٥٠ سنتيمترا . ويفقد الطفل قليلا من وزنه فى الأيام الأولى عقب الولادة ولكنه لا يلبث أن يستعيضه قبل نهاية الأسبوع الثانى ويزيد بعد ذلك بمعدل ١٥٠- ٢٥٠ جرام فى الأسبوع إلى نهاية الشهر السادس . وهو لا يحتمل الضوء الشديد ولذلك فهو يغلق عينيه ولا يفتحها إلا إذا أظلمت الغرفة قليلا ولا يسمع جيدا فى الأيام الأولى لحياته إلا أن سمعه لا يلبث أن يتقدم شيئا فشيئا فتزعجه أولا الأصوات العالية الحاده ولكنه لا يلتفت إلى مصدرها إلا فى أواخر الشهر الثالث. وكذلك حاستا الشم واللمس فهما متأخرتان فى ظهورهما بعكس حاسة الذوق فهى حادة شديدة. إذ يقبل الطفل على السوائل الحلوة ويرفض المرة وتكون رأس الطفل مشوهة عادة عقب ولادته وكذلك وجهه إلا أن ذلك لا يلبث أن يزول وتسترد هذه الأجزاء شكلها الطبيعى بعد بضعة أيام. ويكون براز الطفل الحديث الولادة أسود اللون وأخضر غامقا ولكنه يتحول تدريجيا إلى اللون الأصفر قبل نهاية الأسبوع الأول وكثيرا ما يصفر لون جلدا الطفل وكذلك بياض عينيه فى الأيام الأولى عقب الولادة إلا أن ذلك بسيط فى أغلب الأحوال ولا يلبث أن يزول من تلقاء نفسه قبل نهاية الشهر الأول ولكن فى الحالات الشديدة لابد من استشارة الطبيب وينام الطفل فى الأشهر الأولى من حياته كل وقته ويكاد لا يصحو إلا وقت الرضاعة فقط .

الشهر الثاني:- يبلغ وزن الطفل فى هذا الشهر حوالى ٤ كيلوجرامات ويبدأ بالابتسام ويحسن أن تبدأ الأم بإعطائه عصير فواكه بمقدار بسيط فى هذا الشهر.

الشهر الثالث:- يزن الطفل في هذا الشهر نحوه كيلو جرامات ويبلغ طوله نحو ٦٠ سنتيمترا ويجب أن نتذكر أنه يجب أن نعطى الطفل خلاصة زيت السمك (فيتامين د) فى هذا الشهر ليتقى مرض الكساح الكثير الانتشار.

الشهر الرابع:- يبلغ وزن الطفل ٦ كيلو جرامات. ويلتفت الطفل إلى مصدر الصوت والضوء ويتبع بنظره حركة الأشخاص الذين يحيطون به . ويستطيع أن يتقلب على جانبه دون مساعدة وأن يرفع رأسه إذا أجلس ويمكن الطفل فى هذا السن أن يبكى وأن يضحك.

الشهر الخامس:- يزن الطفل ٦,٥ كيلو جرامات وبذلك يبلغ وزنه ضعف ما كان عند الولادة وفى هذا الشهر يمد يده ليمسك بالأشياء التى فى متناوله. ويستطيع تمييز والديه أو مرضعته والأشياء المعتاد تقديمها إليه كزجاجة الرضاعة.

الشهر السادس:- يبلغ وزن الطفل فى هذا السن نحو ٧ كيلو جرامات وطوله ٦٥ سنتيمترات وابتداء من هذا الشهر إلى نهاية العام لا يزيد الطفل أكثر من ٧٠- ١٢٠ جراما فى الأسبوع وفى هذا الشهر يستطيع الطفل الجلوس غير مسنود ويلتقط الأشياء دون عناء ونبدأ عادة أسنانه السفلى (القاطعان) الأوسطان الأسفلان) في الظهور إلا أنها قد تظهر قبل أو بعد هذا التاريخ بشهر أو اثنين. ويبدأ الطفل فى المناجاة ومعرفة الأشخاص

الذين يراهم دائما مثل والدته أو المربية وتقل مدة نومه. فلا ينام في النهار سوى ساعتين أو ثلاث قبل الظهر ومثلها بعده وإذا كان الطفل سليما والجو معتدلا فالأفضل البدء باعطائة غذاء عدا اللبن مثل الخضر أو المهلبية ويستطيع الطفل في هذه السن أن لا يتبرز على نفسه إذا كانت أمه قد عودته على النظافة قبل ذلك بوضعه على (القصرية) في مواعيد منتظمة منذ الشهر الثاني أو الثالث من عمره فنجده (يحزق) إذا شعر بالرغبة في التبرز.

الشهر السابع:- يزن الطفل نحو ٧.٥ كيلو جرامات ويبدأ عادة في الزحف على يديه ورجليه. إلا أن ذلك ليس بالقاعدة . وإذا زحف الطفل فيكون ذلك على بساط ناعم، والحذر من أن يلتقط شيئا. ويجلس الطفل بسهولة وبدون مساعدة أيضا .

الشهر الثامن:- يبلغ الوزن ٨ كيلو جرامات وتبدأ الأسنان العليا (القاطعان الأوسطان العلويان) في الظهور.

الشهر التاسع:- يزن الطفل ٨ر٢٥ كيلو جرامات ويبلغ نحو ٧٠ سنتيمترا، ويجلس ويزحف بسهولة كثيرا ما يستطيع الوقوف مستندا إلى كرسي أو حائط ويبدأ في محاولة الكلام فيقول بابا ماما.

الشهر العاشر:- يكون وزن الطفل ٨.٥ كيلو جرامات ويتم ظهور الأسنان (القواطع) الأربعة العليا. ويتم في هذه السن استبدال ثلاث رضعات لبن بأغذية أخرى كالخضروات والمهلبية والفاكهة.

الشهر الحادي عشرة:- يزن الطفل ٨.٧٥ كيلو جرامات وقد يمشي بضع خطوات إذا أمكنا بيديه والأفضل أن لا ترغمه على ذلك، وأن نتركه

يحاول المشى من تلقاء نفسه إذن أن أى ارغام له قد يؤدى إلى تشويه عظامه إذا كانت مصابه بلين (كساح).

الشهر الثانى عشر:- يبلغ وزن الطفل ٩ كيلو جرامات أى ثلاث أمثال وزنه عند الولادة. طوله نحو ٧٥ سنتيمترا. ويتم ظهور القواطع الأربعة السفلى وبذلك يكون للطفل عند نهاية العام الأول ثمانى أسنان أربع فى الفك الأعلى ومثلها فى الفك الأسفل. ويستطيع معظم الأطفال البدء بالمشى بضع خطوات في هذه السن والنطق بكلمتين أو ثلاث وفهم الكثير مما يقال لهم وفى هذه السن يجب أن يعتاد الطفل عدم تلويث ملابسه بالتبرز أو التبول . ويتم الفطام عند العام الأول إذا كان صحيحا والجو غير حار.

العام الثانى:-

فى بداية هذا العام تظهر الضروس الأمامية الأربعة. وفى منتصفة تظهر الأنياب الأربعة. وعند نهايته يتم ظهور الضروس الأربعة الخلفية وبذلك يتم بروز أسنان الطفل العشرين. وهى المعروفة بالأسنان اللبنية أو المؤقته. ويمشى الطفل بسهولة عند بداية العام الثانى ولا يجب أن يتأخر ذلك بأى حال من الأحوال عند منتصف هذا العام وإلا كان ذلك دليلا على وجود حالة مرضية كلين العظام وينغلق نافوخ الطفل أيضا فى منتصف هذا العام فإن لم يتم الغلق دل ذلك على وجود مرض كالكساح. وينطق الطفل بأسماء بعض الأشياء التى يعرفها . وعند نهاية العام يستطيع عادة أن ينطق بجمل قصيرة مكونه من كلمتين أو ثلاث. ويفهم كل ما يقال له تقريبا . ويمكنه الجرى وصعود السلم ويستطيع الإشارة إلى العين والأنف والفم والشعر عندما تذكر له وتتكلم البنت عادة أسرع من الولد وإذا لم ينطق الطفل مطلقا فى أواخر العام الثانى دل ذلك على حالة غير طبيعية. ولابد للطفل الذى

أحسنت تربيته أن يشير بما يفيد رغبته فى التبرز أو التبول . وبذلك يحفظ ملابسه نظيفة معظم النهار وكذلك أثناء الليل فى أغلب الأحوال، وفى هذه السن يجب ملاحظة ألا يقبل الطفل، الحيوانات المنزلية أو يلعب معها إذ كثيرا ما ينقل ذلك إليه أمراضا وكذلك يجب ألا نسمح للقطط والكلاب أن يلحس يد الطفل أو وجهه أو أن تنام معه فى فراشه وبالرغم من ظهور أسنان عديدة للطفل فى هذه السن فإنه لا يمكن الإعتماد عليه فى مضغ غذائه مضغا جيدا والأفضل إعطاءه غذاءه مدهوكا لا يسمح له بأشياء ناشفة إلا الأشياء التى تذوب بطبيعتها فى المعدة مثل العيش والبسكويت .

العام الثالث:

يعرف الطفل أسماء كثير من الأشياء التى تحيط به كأدوات الأكل وأثاث الغرفه وكذلك أجزاء الجسم والعين واليد والفم ويكثر الطفل من الأسئلة عما يراه، وهذا ما يجب أن يقابله الأب والأم والمحيطين بالطفل بصبر وأناه وأن تكون الإجابة سهلة بسيطة ولا تظهر له الملل والسأم بل نشجعه على الأسئلة كي تتسع معلوماته عما حوله وتتولد فيه الملاحظة ومحاولة فهم ما يغمض عليه أو يصعب عليه إدراكه. والطفل فى هذه الفترة يكون دائم الحركة . أما الطفل الهادىء فى هذه السن فهو طفل غير طبيعى، فالطفل الذى لا يلعب ولا يجرى كبقية أترابه لا يمكن أن يكون صحيحا سليما . ويحب الطفل التقليد فهو يقلد من حركات وأفعال وأقوال الذين يحيطون به وإذن فعلى الوالدين أن يلاحظا أنهما المدرسة الأولى التى يتلقى فيها الطفل مبادئه التى يشب عليها ويتكلم الطفل بطلاقة فينطق جملة من خمس أو ست كلمات ويستطيع العدو وتعوده النظافة فيغسل وجهه ويديه .

العام الرابع:

يستطيع الطفل في هذه السن أن يعبر عن نفسه بجمل أطول قد تصل إلى عشر كلمات أو أكثر . ويمكنه أن يرسم خطوطا مستقيمة بعض الشيء ويزداد عنده حب الاستطلاع فيسرع بكسر اللعب بمجرد تناولها ليعلم سر تحركاتها وتركيبها . الأمر الذى يجب ألا ينهر من أجله.

ويعتاد الطفل أن يلبس ملابسه ويخلعها تحت إشراف والدته أو مربيته وأن يستعمل فرشاه الأسنان وكذلك يستطيع أن يعد الأشياء إلى رقمين.

العام الخامس:-

وفي هذه السن التي يدخل فيها الطفل المدرسة حيث يدرس مبادىء الغناء والرقص وكذلك القراءه والكتابة ويجب أن نلاحظ أن الغرض هنا هو تعليم الطفل النظام في حياته والحذر من الضغط عليه في الدراسة . إذ لابد أن يأخذ الوقت الكافي لنمو مداركه

وفيما يلي بيان وزن الطفل وطوله في سنين عمره المختلفة

العمر بالسنة	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسنتيمتر
٢	١٢	٨٥
٣	١٤	٩٥
٤	١٦	١٠٠
٥	١٨	١٠٥
٦	٢٠	١١٠
٧	٢٢	١١٥
٨	٢٤	١٢٠
٩	٢٦	١٢٥
١٠	٢٨	١٣٠

التغذية من ٣ إلى ٧ سنوات

يتناول الطفل ثلاث أكلات لا تختلف كثيرا عن الأكل المعتاد للكبار إنما يراعى فى انتخاب غذائه الأمور التالية :-

١ - المواد الزلالية:-

وهى من أهم ضروريات الحياة وبدونها لا ينمو الطفل ويهزل وتضعف قواه الحيوية : والأطفال محتاجون نسبيا إلى كمية من المواد الزلالية أكبر من الكمية اللازمة للكبار - والمواد الزلالية توجد بكمية كافية فى اللبن واللحوم والجبن ولحوم الطيور ولحوم الحيوانات. والأسماك ومعظم النباتات تحتوى على مواد زلالية وخاصة الفول والعدس الفاصوليا . إلا أن هذه لا يمكن الاعتماد عليها كمصدر كاف لمواد الزلالية للطفل.

٢- المواد الدهنية: وهى مصدر كبير لتغذية الجسم وتحتوى على فيتامينات هامه وما يزيد منها على حاجة . الطفل يكون الطبقة الدهنية المعروفة التى تسبب السمنه وهى وإن كانت ضرورية إلا أن الإكثار منها يسبب فى كثير من الأحيان اضطراب الجهاز الهضمى.

٣- المواد النشوية: وهى تعطى الجسم الحرارة والقوة على الحركة وهى نوعان.

أ- المواد السكرية: وهى الموجودة في اللبن والفاكهة ويحضر منها سكر القصب العادى

ب- المواد النشوية: وهى الموجودة فى الحبوب والبقول مثل الأرز والقمح والذرة والبطاطس والفاصوليا . ويصنع منها الخبز والبسكويت والمكرونه. وهى تتحول فى الجسم إلى سكر- والاكثار منها قد يؤدى إلى

السمنه إلا أنها قد تتخمر بكثرة فى الأمعاء وتؤدى إلى اضطرابات هضمية لاسيما ما كان منها عسر الهضم مثل الجاتو والكنافة والحلويات الشرقية. والخبز الصابح والأرز وخاصة إذا أخذت منها كمية كبيرة .

الأملاح: وهى لازمة لحياة الطفل ونموه. وأهم هذه الأملاح هى أملاح الجير والصوديوم. والحديد والفسفور وكلها موجودة بكميات وافره فى اللبن والبيض والخضروات.

الفيتامينات:- وهذه موجودة فى بعض المواد الدهنية والخضروات والفاكهة وهى ضرورية للجسم والنقص فيها يؤدى إلى أمراض ولابد من ملاحظة اعطائها للطفل كبقية أجزاء الغذاء الهامة وأهم أنواعها هى.

فيتامين (أ): وهو يكسب الجسم مناعة ضد الأمراض المعدية ويوجد فى المواد ادهنية التى من أصل حيوانى مثل زيت السمك والبيض واللبن والزبدة والقشدة وأوراق الخضار الأخضر مثل السبانخ والكرنب والخس وكذلك فى الجزر والطماطم والبسلة والموز إلا أنه لا يوجد بتاتا فى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون والحار والسيرج وقلة هذا الفيتامين يسبب هزال الطفل وضعف مقاومته للأمراض وإصابة العين بمرض القشرة الذى قد يؤدى إلى فقدها.

فيتامين (ب): وهو ضرورى لسلامة الأعصاب والجلد ويوجد فى قشر الحبوب كالقمح والأرز فإنه يبقى فى النخالة وقشر الأرز ولا يوجد فى الدقيق الأيض أو الأرز ولكنه يوجد ى الخبز الأسمر ويوجد فى الخميرة واللبن واللحوم والكبد والبيض وبعض الخضروات ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى التهاب الأعصاب (برى برى) ومرض الجلد (البلاجرا) يؤدى كذلك إلى أصابة الطفل بالاسهال وفقد الشهية والتهاب الفم.

فيتامين (جـ): يوجد بكثرة في الفواكه مثل الليمون والبرتقال والعنب وكذلك في الخضروات مثل الطماطم وهو ليست تغلى هذه الأشياء على النار عند طبخها ، وهذا الفيتامين ضرورى لوقاية الشرايين الدموية، ونقصه يدعو إلى ضعف هذه الشرايين وتمزقها مما يؤدى إلى حدوث نزيف في الجلد واللثة والعين وغير ذلك ، وهو المرض الذى يعرف باسم الاسقربوط

فيتامين (د): وهو ضرورى لنمو العظام ومتانتها ، ونقصة يؤدى إلى لين هذه العظام وتأخر نموها ، وحدوث المرض الذى يعرف باسم الكساح، ويوجد هذا الفيتامين بكثرة في زيت السمك وصفار البيض وقليل في اللبن والزبده وفي الفيجانثول والهليفارول والأستولين والفردى ولا يوجد في الزيوت النباتية. ويمتاز هذا الفيتامين باستطاعة الجسم تكوينة إذا تعرض مدة كافية لأشعة الشمس نظرا لما تحويه من الأشعة فوق البنفسجية.

فيتامين (هـ) : وهو ضرورى لنمو الأعضاء التناسلية ونقصه يؤدى إلى العقم، ويوجد في اخضروات الطازجة مثل الخس وفي الحبوب والزيوت النباتية ، وهو غير موجودا في المواد الحيوانية لذلك كان من الضرورى ملاحظة أن يحصل الطفل دائما على كمية كافية من الفيتامينات في غذائة وإلا اختل نموه واعتلت صحته.

الماء:- ضرورى للحياة ويحتاج الجسم إليه أكثر الطفل أكثر مما يحتاج إليه الكبير نسبيا وإذا فقد الجسم الماء بكثرة للطفل كما يحدث حالات القيء والاسهال الشديد فإنه يهزل بسرعة ويجف جسمة وتتعرض حياته للخطر وإذا لم يأخذ الطفل ماء كافيا .

من شهر إلى ٦ سنوات حتى لا يفقد الطفل شهيته

حتى لا يصبح فقدان الطفل لشهيته مشكلة تؤرقك وتؤرق أسرتك كلها دعينا نبحث معك عن أسباب فقد طفلك للشهية والإجابة عن تساؤلات مهمة بالنسبة لك للوقوف على هذه الأسباب منها أن تعرف الأسرة كمية ونوع الأكل المناسب لكل مرحلة سنية وملاءمة ذلك لوزن الطفل في كل مرحلة

يجيب عن تساؤلاتك هذه د. مختار عيد أستاذ استشارى طب الأطفال بالتأمين الصحى. فيقول حتى تصبح مهمة الأم سهلة فى تقييم تغذية طفلها يجب أن تعرف أن هذه الأسباب لفقد الطفل الشهية تختلف من سن إلى أخرى وبالتالى تصبح عملية تقسيم المراحل العمرية وطعام الطفل عاملا مهما لتعامل معه على الوجه التالى.

السنة الأولى:- وهى تعد أول احتكاك طبيعى للطفل بعالم الطعام حوله ومن الثابت علميا أن إحساس الأم تنتقل سريعا لطفلها حديث الولادة إذا كانت تعانى العصبية أو اضطراب نفسى- فإنها وطفلها معا- تعانى أيضا من صعوبات شديدة في تقبل الطعام لذلك فالهدوء مطلوب حتى يجتازا معا هذه المشكلة وفقدان طفل العام الأول للطعام يمكن تقسيمه إلى ثلاث حالات:-

(١) من سن يوم حتى سن ٣ شهور وتكون العوامل المسببه له مرتبطة غالبا. بالأم مثل اضطرابات الأم العصبية والإجهاد البدنى والإصابات الميكروبية التى تصيبة سواء قبل الولادة أو بعدها. كذلك إصابات الفم الفطرية أو بعض العيوب الخلقية فى الفم والجهاز الهضمى. كما أن ادخال البان أخرى صناعية يجعل الطفل يحبذها على لبن الأم لإحتوائها على نسبة

عالية من السكر وهناك عوامل أخرى مرتبطة بالأم مثل العيوب الخلقية فى الحلمة التى تؤدى بدورها إلى إعطاء اللبن رائحة غير مستحبة مما يجعله يعرض عنه. كما أن تناولها لأدوية مهدئة تؤدى إلى نوم الطفل وإعراضه عن الرضاعه.

(ب) من سن ٣ حتى ٦ شهور:- وهى الفترة التى تواكب ظهور الأسنان فى فمه الصغير والتى تؤدى بدورها إلى التهاب اللثة وارتفاع درجة الحرارة ومن ثم فقد الشهية كما يضاف سبب آخر لكل الأسباب السابقة فى هذه الفترة وهو التهاب متكرر للأذن ولذلك يجب أن ترضع الطفل وهو فى وضع الجلوس. وفى هذه الفترة العمرية قد يرفض الطفل تناول الحليب أو البقوليات بصفة مستمرة لذلك فالجمعية الأمريكية لتغذية توصى بأن يتجه تفكير الأم لبحث عن أسباب ذلك والتى قد تكون يؤدى إلى فقدان الطفل شهيته دون أن تلحظه الأم ولذلك قد تكون حساسية الألبان فيجب على الأم استشارة طبيب. وقد يكون سبب آخر قد يؤدى إلى فقدان شهية الطفل وهو اضطرابات الجهاز الهضمى (الاسهال المستمر أو الإمساك المستمر والمزمن).

حـ - من ٦ حتى ١٢ شهراً:- هذه المرحلة تعد على درجة كبيرة من الأهمية بالنسبة لطفل لأنها بداية إدخال الأطعمه الصلبة إلى معدته وإذا تأخرت الأم فى فتح باب التعامل بين طفلها وهذه الأطعمه فإنها تدفعه دون أن تدرى إلى فقد شهيته وحتى لا تقع الأم فى حيرة فعليها تقسيم هذا التعامل كالآتى.

من ٥- ٦ أشهر بقوليات وفواكه

من ٦-٧ أشهر خضروات ولحوم- من ٧- ٨ أشهر صفار البيض .

من ٨– ١٢ شهر جميع أنواع الأطعمة ما عدا الحليب البقرى ويفضل أن يكون بياض البيض والعسل الأبيض فى نهاية العام الأول– أما إذا حدث بالفعل وأحست الأم بأن طفلها يفقد شهيته فعليها أن تنتبه لعدة أسباب قد تكون وراء ذلك

– يعد أصناف الطعام التى تدخلها الأم على قائمة وجباته اليومية بشكل متقارب لا يسمح له بالتركيز فالأفضل أن يكون لكل طعام جديد يتذوقه الطفل فترة زمنية لا تقل عن ١٠ أيام قبل البدء بطعام آخر جديد.

– إذا كرر الطفل حركة معينة وهى دفع الطعام بلسانه إلى الخارج . فليس معنى ذلك أنه يرفض الطعام أو أنه فاقد الشهية . على الأم أن تكرر المحاولة مرات فالفكرة ببساطةأن عملية البلع من المرة الأولى لم تنضج بعد وتكرار المحاولة يعد بمثابة تمرين له ليكرر عملية البلع

– هناك الكثيرمن المعلومات غير الصحيحة عن تغذية الطفل تدفعه إلى رفض الطعام مثل إصرار الأم على أنواع معينة من الأطعمة لا يستطيع الطفل طعمها مثل . صفار البيض أو الكبدة أو الفول المهروس أو الجبن. قد يجد صعوبة فى بلعها أو قبول طعمها ومن الخطأ الإصرار على إدخالها إلى فمه عنوة وكذلك هناك أنيميا نقص الحديد وهى من أهم أسباب فقدان الشهية وفى هذه الحالة على الأم أن تركز على الحديد سواء كأدوية أو أطعمة بدءاً من الشهر الرابع وإذا كنت كأم غير مدركة أن أسلوب تقديم الطعام عليه عامل مهم فى فتح الشهية . حتى لمن يقل عن عام. فكونى متأكده أن الرضعه الباردة تؤدى إلى إعراضه عن تناولها وكذلك إشراك آخرين فى عملية الرضاعة لا يقومون بها كما يجب أن يؤدى أيضا إلى إعراضه عن الرضاعة .

– من عام حتى عامين:– تشهد هذه الفترة الانتقالية من العام الأول إلى العام الثانى كما يقول د. مختار عيد ما يسمى بالفقدان الفسيولوجى للشهية لأنها تؤدى إلى الخمول وتأخر النمو العقلى .. أما أسباب هذه الحالة التى يمر بها أغلب الأطفال فهى أن الطفل فى هذه لا يحتاج إلى سعرات حرارية عالية حيث يتباطأ معدل النمو وعليك ملاحظة أن الطفل بدءاً من عام ونصف العام يبدأ فى تقليد المحيطين به خاصة فى طريقة تناول الطعام فلا داعى لتعويده على نظام خاص به بعيداً عما هو متبع فى الأسره حتى لا يفقد شهيته. وإذا تذبذب معدل تناوله للأطعمه وكميتها فى كل مرة فهذا أمر طبيعى فقد يتناول فى يوم كمية كبيرة من الطعام وفى اليوم التالى يتناول كمية لا تذكر وهذا لا يدعو أبداً للقلق ولكن على الأم أن تنتبه إلى أن الوجبات الصغيرة عالية السعرات الحرارية مع تكرار تناولها أنها تأخذ مكان وجبه الطعام الرئيسية والتى تحتوى على بروتين ونشويات ودهون يحتاجها جسمه وبنهاية العام الثانى من عمره قد يكون قد صنع لنفسه قائمة بأنواع الطعام الذى يفضله وتكون غالبا: كيك ورقائق البطاطس ، وحلوى بجميع أنواعها فلا مانع من ترك مساحة للحرية لدية فى اختيار ما يفضل نأتى لنقطة مهمة يقوم بها الأهل وهى مقارنة الأطفال بعضهم بالبعض دون مراعاة أن هناك أطفالا لديهم قابلية للسمنة خاصة ذوى الجذور الأوربية. وليس بكمية الطعام . أو بطريقة «الحشو» يكون الطفل قد حصل على صحة جية

– من سن ٣ سنوات:– تبدأ فى هذه السن حساسية للتذوق وتمييز الرائحة واللون. والصورة. ونوعية الطعام لذلك فهو يفضل القليل من التوابل وألا يكون الطعام مخلوطا ببعضه . كما أنه لا يفضل الطعام المغطى

بالكريمة ويركز على الأطعمه بطبيعتها : الفراولة والمانجو والكبدة والبيتزا والمكرونة الإسباجتي. فالأطعمة هذه يتفق عليها ٩٠/ من الأطفال سن ٤ سنوات بالنسبة للنبات أو الأولاد فالرغبة تكون ملحة في تجربة أطعمة جيدة والمساعده في تحضيرها وتنظيف الأواني ولذلك فالسماح له بالقيام بذلك مفيد للغاية في معرفة مكونات طعامه وتعد الطريقة السريعة في تناول الطعام من علامات هذه المرحلة مثل كثرة الأكل بالعصائر والمعجنات بين الوجبات الرئيسية. ومناقشة مشاكل الأسرة على مائدة الطعام وتناول الأب والأم الحلوى وإدمان القهوة أما الكرت الذهبي يستخدمه الأطفال في كل بقعة في العالم لجذب انتباه الوالدين هو الإعراض عن الطعام لذلك فعليك التغلب على هذا المأزق تعويده إحترام مواعيد الطعاموتجنيبه أي مشاكل خاصة قبل الطعام حماية له من أي تفاصيل قد تفقده الشهية.

- سن ٦ سنوات:- في هذه السن والتي ترتبط بالمدرسة يتعرف على نوعيات وعادات مختلفة للأطعمة لم يعتدها في المنزل وهذا يجب أن تنتبه الأم إلى الأنواع الجيدة والسيئة منها حتى لا يصيبه الإحباط ويرفض تناول أطعمة المنزل وعلى الأم أن تنتبه إلى الباعه الجائلين .. والابتعاد عن الحلوى المغطاة بالكريمة التي قد تؤدي إلى زيادة الوزن والسكر بالدم وبالتالي عدم تفريغ المعدة له مما يعطي إحساساً لمدة طويلة بالشبع.

العادات الغذائية الخاطئة وراء حساسية طفلك:-

يسبب تناول بعض الأطعمة الحساسية عند الأطفال في السنة الأولى من عمرهم فما المقصود بحساسية الغذاء. يجيب الدكتور. محمود مصطفى . أستاذ العلوم والتغذية على أن رد فعل حساس يحدث عندما يدرك أو يعي نظام المناعة في الجسم وجود مادة ضارة تهدد وتزيد من رد الفعل بالرغم

من أنها غير مرضية ومنبهة ولها خطورتها وتأثيراتها الجانبية ولأن انظمة المناعة للأطفال الصغار ليست كاملة النمو فإنهم يصبحون أكثر عرضة لحساسية المواد الغذائية العادية التي قد تسبب ذلك مثل البيض والجلوتين وهذا هو السبب في أن هذه الأغذية يجب أن نتمهل في تقديمها للأطفال. وإذا كانت العائلة لها تاريخ في حساسية الغذاء ولديها بعض الأمراض فإن طفلك ينصح بأن يكتفي بالرضاعة الطبيعية لمدة ٤: ٦ أشهر وأن الغذاء الذي قد يؤدي إلى الحساسية مثل الأرز، البطاطس، الكمثرى، التفاح. وبعد ذلك يقدم مرة واحدة أحد الأغذية ويلاحظ حساسية الأتربة والمنظفات وغيرها أما عن حساسية بروتين اللبن البقرى هناك حساسية من واحد من البروتينات موجودة في اللبن البقرى أساس في تركيبات الأغذية للأطفال الرضع ويمكن أن يعطى مؤشرات تسمى الإسهال والترجيع وهؤلاء الأطفال الذين لديهم حساسية من تناول اللبن البقرى فإنه يمكن إعطاؤهم أغذية يدخل في تركيبها فول الصويا. بالرغم من حدوث الحساسية من المكسرات نادرة فإن الفول السوداني يعتبر أكثرها الذي يؤدي إلى الحساسية حيث يسبب انتفاخات وصعوبة الإستنشاق خصوصاً في العائلات التي لديها تاريخ في الحساسية من أي نوع من الأكل حيث يجب تجنب تناول أي أغذية تحتوى على الفول السوداني أوزتيه حتى تصل سن الطفل ٣ سنوات وفي حالة عدم وجود حساسية فإنه يمكنك أعطاء طفلك زبدة الفول السوداني بدءاً من عمر ٦ أشهر عن حساسية اللاكتوز (سكر في اللبن) وهو عدم المقدرة على هضم هذا السكر نتيجة لوجود نقص في الإنزيم المسمى لاكتيز ى المعدة والأعراض الرئيسية له هو حدوث إسهال حيث عادة يتسبب بواسطة بكتيريا الأمعاء نتيجة لوجود اللاكتوز وعند العلاج حيث يقل الضرر بإنتاج الانزيم وتختفي الحاسية ويمكن إعطاء طفلك أغذية يدخل في تركيبها فول الصويا

كما أن القمح والشعير والشوفان ومنتجاتها تحتوى على جلوتين وهذه المادة يمكن أن تسبب أعراضا مشابهة لأعراض عدم تحمل اللاكتوز وينتج عن ذلك ضرر المعدة والأغذية التى تحتوى على جلوتين يجب ألا تقدم للأطفال قبل ستة أشهر .

الفيتامينات.. لنمو ذكاء طفلك

أكدت الأبحاث والدراسات التى تجرى بصفة مستمرة للوصول أفضل الطرق لتغذية الطفل ما يسببه نقص العناصر الغذائية من آثار خطيرة على وظائف المخ، ولذلك يجب أن تتوعى الوجبات الغذائية لطفلك كما ينصحك الدكتور/ «أحمد السعيد يونس» استشارى طب الأطفال، بأن تحتوى كل وجبه . على كميات متوازنه من المواد اللازمة لبناء جسمه مثل البروتينات والكربوهيدرات» والأملاح والفيتامينات فقد أثبتت الأبحاث أن نقص بعض العناصر الغذائية قد تكون له آثار خطيرة على وظائف المخ ذلك الجزء الحيوى الذى يحوى آلاف الملايين من الخلايا العصبية التى تحكم وظائف الجسم سواء كانت حسية أو حركية أو عضوية، وتعتبر الفيتامينات بأنواعها من أهم ذلك العناصر المهمة اللازمة لحيوية ونشاط المخ فهى تدخل فى تركيب بعض الأنزيمات المهمه، وبالتالى فى عمليات التحول الغذائى للخلايا العصبية لإمدادها بالطاقة، ولعل بعض نقص فيتامين (ب ٦) وهو أحد عناصر فيتامين (ب المركب) يؤدى إلى ما يعرف بوقف نمو المخ ونضجة فى المواعيد المحددة فالطفل عادة ما يمر بمراحل معينة أثناء نموه الحركى فيرفع رأسه فى سن اربعة أشهر، ويجلس فى سن ستة أشهر، ويجرى فى سن أربعة عشر شهراً فى سن سنة ونصف ثم يبدأ فى الكلام فى حين نجد أن الطفل الذى يتأخر نموه العقلى يكتسب هذه القدرات بعد فترة أطول

بكثير، بل ويقل لديه الذكاء عما يفقده القدرة على تعلم المهارات واكتساب الخبرات ومن هنا تتضح أهمية فيتامين (ب المركب) للمخ في حين نجد أن نقص فيتامين (أ) يؤثر أساسا على قدرة الخلايا العصبية للعين على الرؤية ليلا ويؤدى إلى ما يعرف (بالعشى الليلى) . وتلعب المعادن دورا أساسيا ومهما بالنسبة لسلامة المخ وحيويته . كما أن نقصها مع نقص الكالسيوم قد يؤدى إلى أعراض خطيرة في المخ وبالذات . نقص عنصرى «المنجنيز» و «الكالسيوم» ولذلك على كل أم أن تهتم بالعناصر المكونة لغذاء طفلها بحيث يكون متكامل حتى تحافظ على صحته وتحميه من أمراض كثيرة.

نصف أطفال الشرق الأوسط يعانون من فقر الدم:-

يعد فقر الدم الناتج عن نقص الحديد مشكلة خطيرة من مشكلات الصحة في جميع بلدان الشرق الأوسط إذ يقدر إصابة ما لا يقل عن ٢٣٣ مليون نسمة في هذا الأقليم بنقص الحديد مما يؤثر تأثيرا شديداً على النمو البدنى والسلوكي وأيضا القدرة على أداء العمل مما يؤدى بدوره إلى خسائر إقتصادية جسيمة . ففي مصر مثلا تبلغ نسبة ممن يعانين من فقر الدم من النساء حوالى ١٧٪ ويتمثل الحل في مواجهة هذه المشكلة الغذائية في تحسين نسبة الحديد لدى الفئات المستهدفة وتقليل الفاقد منه وإمداد دقيق الخبز بالحديد وهى استراتيجية التى أعدتها وتبنتها منظمة الصح العالمية لمكافحة الفقر بالتعاون مع مبادرة الأغذية الزهيدة بكندا ومنظمة الأمم المتحدة للأطفال «اليونسيف» وإذا كان من المعتاد فيما مضى أن تركز استراتيجية مكافحة فقر الدم على تقديم الحديد التكميلى للحوامل أو للأطفال ما قبل سن المدرسة في بلاد قليلة لذا فالحاجة إلى إعداد خطة عمل ترتكز على مجموعة من القواعد المعروفة والملائمة لكل إقليم وتتمثل هذه

القواعد في – تغيير العادات الغذائية وتعزيز التنوع الغذائي لزيادة نسبة الحديد مثل زيادة تناول الفاكهة والخضروات لأنها تساعد على إمتصاص الحديد وعدم تكرار احتساء الشاى لأنه يعوق امتصاص الحديد– استخدام الحديد الطبي تكميل الغذاء والذى يكون عادة على هيئة أقراص – تنفيذ بعض أنشطة الصحة العامة مثل مكافحة العدوى والطفيليات وتنظيم الأسرة لأن المعدلات المرتفعة للولادات وقصر المدة بينها من بين المشكلات الأساسية التي تؤدى إلى خسائر كبيرة– إمداد الأغذية الرئيسية بالحديد وبما أن الخبز ظل القرون طويلة أحد الأغذية الأساسية لحياة الناس في اقليم الشرق الأوسط حيث يندرج استهلاك الخبز في بلدان الأقاليم بين أعلى المعدلات في العالم وفي مصر كلمة عيش تعني الخبز أو الحياة مما أتاح الفرصة لتقديم الحديد للناس بشكل فعال. وبدون تكلفة عالية وذلك حرصاً على خفض معدل إنتشار نقص الحديد وفقر الدم وقد اثبتت بالفعل استراتيجية امداد الدقيق بالحديد أنها وسيلة أكثر فعالية لتحسين نسبة الحديد في البلدان الصناعية .

إهمال الافطار يؤدى إلى بدانة الطفل

كثير من الأمهات تعتقد أن عدم تناول الأبناء وجبة الأفطار يساعد على انقاص الوزن بينما هو العكس لأنه غالبا ما يشعر الطالب بالجوع أثناء اليوم الدراسي فيتناول الحلوى التي يختزن الجسم ما يزيد على حاجته منها في صورة دهون فيؤدى ذلك إلى زيادة الوزن كما تفسد للطالب شهيته فلا يقبل على تناول وجبة الغذاء.

وتشير الدكتورة. هدى عبد الوهاب اخصائية الأطفال إلى أن العديد من الأبحاث أثبتت أن الانتظام في تناول الوجبات يساعد على فتح الشهية وتناول الكميات اللازمة من الطعام. والتي تفيد الجسم على مدى اليوم لذلك

تنصح الدكتوره هدى عبد الوهاب الأمهات بإيقاظ الطفل قبل نزوله للمدرسة بوقت كاف حتى يمكن تناول وجبة الافطار نظرا للأهمية القصوى لهذه الوجبة لأنها تمثل الطاقة اللازمة للإنسان لقيامه بالمجهود اليومى طول اليوم. وعدم تناول الإفطار يؤثر على تركيز الطالب أثناء اليوم الدراسى وتشير إلى أهمية كوب اللبن بالنسبة للطالب يوميا لأنه يحتوى على كمية كبيرة من المواد البروتينية والفيتامينات والكالسيوم اللازم للنمو وتكوين الجسم وإن كان بعض الأبناء لا يحب شرب اللبن فمن الممكن إدخال اللبن فى بعض الوجبات مثل المهلبية والأرز بلبن وبذلك نكون قد تأكدنا أن الطالب قد أخذ كمية اللبن المطلوبة فى صورة يحبها . ومن أمثلة وجبات الإفطار كاملة المواد الغذائية ، الفول بالزيت والليمون، وجبن أبيض وشاى باللبن أو بيض ومربى وكاكاو باللبن أو بيض بالعجوة أو جبن رومى أو عسل بالطحينة.

أطعمة قليلة الدسم لطفلك

تعتقد الكثير من الأمهات أنه لا ضرر من إطعام طفلها الصغير بأطعمة دسمة وأنه بذلك سوف يصبح أكثر قدرة على مقاومة الأمراض . ولكن دراسة حديثة اثبتت أن الذين يتناولون أطعمة قليلة الدسم والكولسترول فى السنوات الخمس الأولى من عمرهم تقل لديهم معدلات الكولسترول فى الدم من ٣ إلى ٥ مقارنة بأطفال يتناولون طعاما عاديا . وهؤلاء الأطفال أيضا لا تعرضون لنقص فى نموهم الجسمانى الطبيعى كما يعتقد الكثيرون .. ولكن الأكاديمية الأمريكية لعلوم الطفل بولاية هوستن تحذر أيضا من منع الدهون تماما للطفل مثل استخدام لبن خالى الدسم بدلا من كامل الدسم للطفل الذى لم يكمل عامة الثانى بعد..حيث يحتاج الطفل إلى الدهون لعملية

النمو ولتغذية سليمة. هذا ما تؤكده . نانسي بيوت استاذه التغذية للأطفال بنفس الأكاديمية وتقول أن نظام غذائي يحتوى على نسبة تتراوح بين ٣٠ إلى ٣٥٪ من الدهون فى السعرات التى تدخل جسم طفلك سوف يكون هذا النظام مثاليا لطفل العامين أو أكبر .

الجديد فى علاج حساسية الصدر عند الأطفال

فى ظل الطفرة العلمية الهائلة هل ما زالت حساسية الصدر عند الأطفال مرضاً مستعصى العلاج

– لأن نسبة الأطفال المصابين بحاسية الصدر فى مصر تجاوزت رقم ٢٥٪ وهو رقم كبير فإن البحث فى هذا المرض مستمر وقد تم تحديد الجين المسئول عن معظم حالات والحساسية ورقمه «٥» فى المنظومة الوراثية وهذا يفتح الباب لاستخدام الهندسة الوراثية فى علاج الحالات المستعصية. والمطمئن حقا أن ثلاثة أرباع الأطفال الذين يصابون بالحساسية قبل سن ٧ سنوات يتم شفاؤهم منها تماما قبل بلوغ سن الثلاثين بخلاف العوامل الوراثية ما هى أسباب إصابة الأطفال بهذا المرض؟

– رغم أن العوامل الوراثية متمثلة فى إصابة أحد الأبوين أو كليهما تلعب دورا كبيرا حيث تضاعف من احتمالات إصابة الطفل بهذا المرض وهى: قلة غرف المنزل وتكدسه بالأفراد حدوث اكزيما الجلد الشديدة فى السنة الأولى من عمره ، إعتماد الطفل على الرضاعة الصناعية فنسبة إصابة الأطفال الذين يرضعون طبيعيا ١٠٪ فى مقابل لمن يرضعون صناعيا. أن يكون عمر الأم عند الولادة أقل من ٢٠ عاما أن يكون وزن الطفل عند الولادة أقل من ٢,٥ كيلو جرام أن تكون الأم من المدخنات –هل تزييق الصدر شرط لمعرفة الأم بالحساسية الربوية؟

– إطلاقا وقد تأتي أعراض الحساسية في صورة كحة عادية قبل النوم وفي الساعات الأولي بعد منتصف الليل. وقد يصاحبها ألم في البطن مع ميل إلى القيء .

– هل هناك اختلاف في نسبة حدوث حساسية الصدر بين البنات والأولاد؟

– بالطبع .. فالأولاد أكثر عرضة للإصابة بها خاصة قبل سن البلوغ حيث يكون قطرا الشعبة الهوائية أصغر منه في الإناث كما أن هرمون الذكورة يساعده على قلة تكون البروتين الخاص بفتح الحويصلات الهوائية. ولكن بعد سن البلوغ تنعكس النسبة فترتفع نسبة إصابة بها خاصة في الفترة السابقة على الدورة الشهرية وما يصاحبها من قلق وتوتر وكذلك حدوث الحمل . كما أن الأمهات أكثر عرضة للإصابة بالحساسية نظرا للتواجد فترات طويلة داخل المطبخ وسط الأدخنة والأبخرة.

– ما هي المواد التي تصنف كمسببات لظهور الحساسية؟

– المستنشقات مثل الكيروسين والبنزين والروائح العطرية والغبار وحبوب اللقاح ورائحة دخان السجائر والهواء البارد جدا . وملوثات الهواء مثل أكسيد الكبريت وبعض الأدوية مثل الأسبرين والبنسلين.

– ما هي الأطعمة التي يجب أن تحذر منها كل أم وقاية من إصابة أطفالها بحساسية الصدر؟

– هناك مبالغة وتضخيم في التحذير من العديد من الأطعمة رغم أن النسبة التي تسبب الحساسية منها لا تتجاوز ٥ فمثلا بياض البيض يسبب الحساسية لكن صفاره لا يسببها فلا يحق أن تمنع الأم طفلها من تناول

البيض وعليها فقط أن تمنعه عن الأطعمه التى تسبب حساسية الصدر أو الجلد فور تناولها .. وعلى الأم المرضع ألا تقوم بارضاع الطفل إذا تناولت أحد هذه الأطعمه.

– هل هناك أعراض لأمراض تؤدى لزيادة حدوث حساسية؟

– نعم هناك حساسية الأنف وحمى القش وارتجاع الأكل من المعده فى مراحل الطفولة الأولى . أعراض هذه الأمراض . تؤدى إلى تفاقم حساسية الصدر لدى الأطفال

– هل يعد ارتفاع درجة الحرارة مع الحساسية علامة على حدوث التهاب ميكروبى ارتفاع درجة الحرارة ليس بالضرورة نتيجة إصابة ميكروبية ولكنه غالبا يكون ناشئا عن اجهاد عضلات التنفس ولكن الارتفاع الشديد فى الحرارة يستوجب مراجعة الطبيب وفى هذه الحالة يجب عدم استخدام الاسبرين أو مضادات الالتهابات أو مشتقات البنسلين.

– إذا أصيب الطفل بالحساسية هل يمنع تماما عن أى مجهود؟

– هو خطأ تقع فيه أغلب الأمهات بمنع أطفالهن عن ممارسة أى رياضة أو لعبة والحساسية لا تمنع ممارسة المجهود مثل السباحة أو النشاط الرياضى ولكن يوصى إذا كانت اللعبة عنيفة باعطائة البخاخة قبل بدء التمرين.

– بعض الأمهات يتوقفن عن اكمال برنامج العلاج عندما تتحسن حالة الطفل فهل هناك خطورة فى ذلك؟

– بل هى أخطر الأشياء لأن العلاج غير الكامل يؤدى إلى انقباض مزمن للشعب الهوائية وبالتالى عدم استجابته للعلاج لاحقا ومن ثم نقص

الأكسوجين. وذلك نقص ثاني أكسد الكربون وهذا بدوره يؤدى إلى مشاكل مزمنه في التنفس ونقص نمو الجسم في الفترة السابقة على سن العاشرة - ماذا عن الجديد في علاج حساسية الصدر؟

- ما زالت البخاخة هي العلاج الحاسم والفعال عند حدوث أزمة حساسية صدرية لمدة ٣ مرات يوميا شرط أن يكون الفارق الزمنى نصف ساعة على الأقل وفى حالة التعود على نوع معين يتم تغييره إلى نوع أخر ويعد البخاخ امنا تماما لأنه يصل إلى المخ مباشرة ولا يمتص الدم منه الا نسبة قليلة . أما الحالات الحادة فالمورتيزون يعد من العلاجات المتعارف عليها والجديد في مدة العلاج. ففى السابق كان يتم استخدامه لمدة ٦ أيام ثم تقلل الجرعة إلى ٤ أيام أخرى ، أما الآن فيستخدم لمدة ٣ أيام أو ٥ ثم يتم التوقف الفجائى دون الحاجة إلى تقليل الجرعة ويفضل إعطاؤه عن طريق الفم فهو يؤتى تأثيره في الدم بعد ٣ ساعات أما اللورتيزون الوريدى فيعطى في الحالات الحرجة فقط- بماذا توصى كل أم المصاب طفلها بحساسية الصدر؟

- أن تبعده قدر المستطاع عن الأشخاص المصابين بالنزلات الشعبية وأماكن التدخن والألعاب ذات الفراء والوبر أو الحيوانات المنزلية ذات الشعر أو الريش مع ضرورة تغيير فلاتر الهواء الموجودة في أجهزة التكييف كل ٣ أشهر على الأقل وإذا كان الطفل رضيعا عليها بالاعتماد على الرضاعة الطبيعية لأقصى فترة ممكنة وإكمال برنامج العلاج ولا يفضل استخدام البيض والسمك إلا بعد السنة الأولى من عمر الطفل فمن المعروف تأثيرها القوى على مرضى الحساسية الصدرية.

امكانات الوليد عند الولادة

اعتقد بعض علماء النفس (المهتمين بالطفولة) منذ بداية القرن تقريبا. أن الطفل عند الميلاد لا يستطيع أن يسمع كما ظن الكثيرون منهم أنه لا يستطيع الرؤية أيضا وما زال هذا الاعتقاد حتى يومنا هذا عند الكثيرين من الآباء والأمهات حيث يرون أن الطفل عند الميلاد لا يمكن الرؤية أو السمع ولكن الدراسات الحديثة أظهرت كفاءة الأطفال الصغار منذ الميلاد فوصفتهم بأنهم إيجابيون ومستجيبون ، ويظرون منذ البداية مدى كبيرا من الإمكانيات الحسية فمثلا تحدث رائحة البصل أو العرقسوس تغييرات فى النشاط وفى التنفس وضربات القلب منذ اللحظات الأولى للميلاد مما يؤكد وجود حاسة الشم كما أن الطفل يتذوق بعض السوائل ويقبل عليها بينما يرفض بعضها الآخر.

١- الإبصار:-

يحتاج الوليد إلى العديد من المهارات اللازمة والضرورة حتى يمكنه أن يستخدم عينيه بفاعلية وكما يبدو بعد الأيام القليلة من ميلاده لديه كل هذه المهارات وإن كانت فى صورة بدائية بسيطة على الأقل فالقدرة على تحريك كلا العينين فى اتجاه واحد موجوده منذ الميلاد، ولكنها تتحسن خلال الأسابيع الأولى. أما تكيف حدقة العين لشدة الاضاءة فهى موجودة منذ اللحظة الأولى للميلاد، مع أن قدرة الطفل فيها تكون أكثر فعالية بعد أيام قليلة من الميلاد. وإن كانت فى صورة بسيطة. وتنمو الدقة البصرية للطفل خلال الشهور الأولى من حياته ، فيمكنه التمييز بين مجموعة من الأشكال من أبعاد مختلفة فطفل الأربعة أشهر، لديه القدرة على الإبصار كافية لكل حاجاته الأساسية أما القدرة البصرية العالية جداً والتى توجد عند الكبار فلا يصل إليها الطفل قبل سن العاشرة من عمره .

السمع:-

يتضح من البحوث الحالية التي تجرى على الأطفال حديثي الولادة أن لديهم القدرة على سماع الأصوات - ما لم يكن هناك عيب أو نقص في أجهزتهم السمعية فإذا أحدث صوتا ما بجوار الطفل فإن الطفل سوف يستجيب بطريقة ما من طرق الاستجابة سواء بحركة ملحوظة أو أي صورة من صور ردود الأفعال . أو حتى زيادة في ضربات القلب، وإذا أحدثت صوتا ما بجوار طفل يبلغ من العمر حوالي ستة أشهر أو أكثر، فإنه سوف يتجه برأسه وعينيه نحو مصدر هذا الصوت ، وجدير بالذكر أن الطفل حديث الولادة يستجيب بدرجة عالية للأصوات والأنغام ذات الإيقاع الهادىء تفسر بأن الطفل قد قضى تسعة أشهر في بطن أمه يستمع فيها إلى أصوات نبضات قلبها. فتعود الاستجابة على مثل هذه النغمات وقد أدركت كثير من الأمهات والجدات هذه الظاهره واستغلتها من القدم في أحداث بعض الأنغام وعمل بعض الأغاني التي تساعد على استرخاء الطفل في النوم.

حاسة الشم:-

بينت الدراسات أن الطفل حديث الولادة يستجيب بصورة واضحة للروائح القوية خاصة الروايح المنفردة مثل «النشادر» أي أن لدية القدرة على الشم ، وقد أشار بعض الباحثين إلى أن الوليد يكون حساسا للروائح المختلفة ونجده يتعلمها بسرعة مثل التمييز بين رائحة قطعةالنسيج التي تضعها الأم على صدرها والقطعة التي تستخدمها إمرأة أخرى.

حاسة التذوق:-

لم تنل حاسة التذوق عند الأطفال حديثي الولادة العناية الكافية من الدراسة والبحث إلا أنه يمكن الاستنتاج من الدراسات الفعلية التي أجريت في هذا المجال . أن الوليد يستطيع التمييز بين أنوا ع التذوق الأساسية مثل الحلو والمر والمالح. فإذا قدمت سائلا حلوا للطفل الوليد في أيامه الأولى، لوجدته يزيد من معدل الامتصاص . كما أن فترات الراحة تزداد قصراً مقارنة بعدم تقديم هذه المادة الحلوة.

حاسة اللمس:-

تعتبر جاسة اللمس من أقوى الحواس عند الأطفال منذ الولادة. فالوليد منذ اللحظة الأولى للميلاد ولدية قدرة عالية للمس. خاصة في مناطق الفم واليدين وقد نشير عن حاسة اللمس عند الأطفال حديثي الولادة فيجب أن ندرك ظاهرة الإحساس بالألم عند هؤلاء الأطفال. أشارت كثير من الدراسات إلي أن احتمال الطفل الوليد للألم عالي جداً فالأطفال عند الميلاد غير حساسين بالألم ، وهذا رحمة من الله سبحانه وتعالى . وإلا كانت عملية الولادة صعبة على الطفل ولو أنه يشعر بالألم. ولهذا ينصح بعمل عمليات الختان للأطفال الذكور في الشهر الأول. من الميلاد حيث لا يشعرون بالألم ولا يحتاج الطفل فيها إلي التخدير. كما أشارت الأبحاث أن البنات حديثي الولادة أكثر حساسية للألم من الأولاد حديثي الولادة .

ما الذي يضحك طفلك

هناك من الأطفال من يطلق عليهم خفيف الظل ولكن متى يكتسب الطفل هذه الخفة وكيف اكتسبها؟ أكدت الدراسات أن تلك الألعاب البسيطة

التى يداعب بها الآباء أطفالهم تكسبهم خفة الظل وعموما فإن الضحك للأطفال يبعث على التفاؤل والسعادة وبالتالى عندما تصدر منهم خفة الظل فيكون هناك مذاق آخر . وعموما فإن الضحك يعتبر من أفضل التموينات لصحة القب ويساعد على منع الإحباط والتقليل من الضغوط اليومية وليس للكبار فقط ولكنه يعتبر بنفس الأهمية للصغار أيضاً. هذا ما يؤكده - د. بول ماكجى أستاذ التربية النفسية للأطفال بجامعة نيوجيرسى بأمريكا. أما هذه الضحكات التى يطلقها الصغار والتى تصدر من القلب فعلا تكون سببا فى إسعاد الكبار وتختلف الأشياء التى تضحك الصغير مع اختلاف أعمارهم فما يضحك ذا الأشهر الستة لا يثير ضحك الطفل البالغ العام مثلا. ويبدأ الطفل فى إطلاق أول إبتسامه عندما يبلغ أربعة أشهر ويحدث ذلك عندما تقبل بطنه أو نطلق صيحات بجانب أذنه أو نهمس بجانب رقبته والأرجحة فى الهواء تجعله أيضا يضحك ويكون الضحك فى هذه المرحلة العمرية هو رد فعل لاحساسهم بالسعادة أكثر من مواقف تثير ضحكة لأنه لم يفهم بعد معنى رد فعل المواقف المضحكة. وعندما يبلغ طفلك ٦ أشهر يقهقه عندما تخيفيه بتلك الحيلة البسيطة التى تعرفها جميعا بتخبئة الوجه وراء ستار ثم الظهور أمامه فجأه ومداعبته باليد على فمه يجعله يضحك أيضا فقد بدأ التجاوب بشكل أكبر مع المحيطين ويبدأ فى فهمهم أن من حوله يريدون مداعبته وبالتالى فهو يرد على ذلك بالضحك وعندما يبلغ ٢٠ شهراً يبدأ خفة الظل فى الظهور فقد اكتسب فى الشهور الماضية معناها ويبدأ الآن فى ترجمتها إلى مواقف فإن خفة الظل بالنسبة للكبار تظهر فى مجموعة من النكات أو المواقف المضحكة . ولكن بالنسبة للصغار فإنه خفة الظل ترجع إلى تطورهم الطبيعى لما. اكتسبوه من آبائهم من قبل ولكن الطفل لا يبدأ فى فهم معنى خفة الظل إلا عندما يبلغ عامة الأول. فهو يبدأ

فى تكوين القاعدة الأولى لخفة الظل فى سن ٩ أشهر عندما يبدأ فى تذكر الأشياء البعيدة عن النظر مثل مجموعة المفاتيح عندما تخبئها الأم تحت الوسادة مثلا لتداعبه، وعندما تبحث الأم وتقول أين أنت يا مفاتيحى سوف أحدك هنا وترفع الوسادة فجأة يضحك الطفل معتمدا على الخبرات السابقة لأنها قامت بتخبئتها أمامه. ولكنه عندما يبلغ السنه الأولى من العمر لا يندهش من مثل هذا الحديث لأنه ببساطة يتوقع ماذا سوف يحدث ولكنه يضحك فى نفس الوقت بقهقهة عندما يرى مثلاً كيس البقالة وقد تبعثر على الأرض أو عندما يرى والده يركب دراجته الصغيره مثلا فتثير هذا ضحكه ويكون سبب الضحك هنا عنصر المفاجأة وبعد عامه الأول بقليل تبدو نكاته غريبه وغير مفهومه للآخرين فإذا سألته أين أنفك فيشير إلى أذنه ويكون الرد لا هذه ليست أنفك إنها أذنك. وبذلك أنه أتقن هذه اللعبة ويعرف جيداً أين أنفه وأين أذنه وهو فقط يريد أن يبتكر حتى يضحك من أمامه.

نظافة الطفل

من الواجب أن يستحم الطفل يوميا. فعلاوة على أن الحمام يزيل الأوساخ والعرق فإنه ينشط الدورة الدموية للطفل ويهدىء أعصابة وهناك قواعد عامة يجدر اتباعها فى الاستحمام

١- خير وقت يأخذ فيه الطفل الحمام هو قبل الرضاعة لا بعدها مباشرة والميعاد المناسب هو عند الساعة العاشرة صباحا على ألا يخرج إلى الحدائق إلا بعد ساعتين أو قبل النوم مساء.

٢- يجب أن تكون الغرفة التى يستحم الطفل فيها دافئة مقفلة النوافذ والأبواب .

٣- إذا كان الجو باردا كما يحدث فى الشتاء فمن الضرورى تدفئة ملابس الطفل وما يلزمه من الفوط والبشكير قبل استعمالها

٤- يجب أن تكون حرارة الماء نحو ٣٧، ويمكن قياس درجة الحرارة «بالترمومتر» خاص موضوع في غلاف من الخشب يجعله يطفو على سطح الماء أثناء الإستحمام دون الحاجه إلى مسكه ولكن من الممكن تقدير درجة الحرارة بوجه التقريب بوضع الذراع «وليست اليد» في الماء لأنه أكثر إحساساً من اليد ، ولا يجب أن يكون الماء بحوض الحمام مرتفعا أكثر من عرض كف اليد حتى يسهل غسل الطفل دون أن يدخل الماء في فمه وعينيه وعند إضافة ماء ساخن للحمام أثناء الاستحمام يجب رفع الطفل من الحوض أولا وإلا احترق الطفل بالماء الساخن قبل خلطة ببقيه الماء في الحوض.

٥- قبل وضع الطفل في الحمام يغسل وجهه وعيناه بقطعه من القماش مغموره في الماء الدافيء فقط ثم ينشف وبعد ذلك يغسل شعر الرأس بالماء والصابون بواسطة قطعة من الإسفنج ثم ينظف بالماء فقط مبتدءً من مقدم الرأس إلى مؤخرها حتى لا يدخل الصابون في العينين ثم تجفف الرأس بلطف .

٦- بعد ذلك يوضع الطفل في الحمام تحمله الأم بوضع يدها اليسرى تحت رأسه ورقبته وكتفه واليمنى تحت الإليتين والفخذين ولا يجب أن تمسكه الأم من يديه ورجليه أو تحمله من بطنه أو صدره.

٧- بعد هذا يغسل بقية جسم الطفل بالماء والصابون ما عدا الرأس فيظل مسنودا باليد اليسرى.

٨- لا يجب أن يمكث الطفل فى ماء الحمام أكثر من خمس دقائق.

٩- عند الانتهاء من الحمام تمسك اليد اليمنى الساقين من الخلف حيث لأن الطفل عند خروجه قد يتحرك بشدة أو يبكى ثم يلف فى البشكير أو الفوطة المعدة لذلك وبعد تجفيفه جيدا يرش عليه البودرة . ثم يوضع عليه ملابسه ويوضع في سرير سبق تدفئته.

تحضير حمام الطفل:-

لحمام الطفل حوض خالي «بانيو» يصنع عادة من البلاستيك ولتحضير حمام الطفل ينظف الحوض جيدا بالماء والصابون ويعقم بالكحول. ثم يوضع فيه الماء المغلي وتقاس درجة حرارته بالترمومتر الخاص ويجب أن تجهز الأدوات اللازمة للحمام وملابس الطفل قبل بدء الحمام وهى .

١- بشكير لوضع الطفل فيه بعد خلع ملابسه عنه قبل الحمام

٢- شاش لغسيل وجهه ورأسه قبل تنظيف جسمه

٣- فوطه للتنظيف

٤- قطن لتنظيف الأذن والفم

٥- بودرة تلك

٦- ملابس الطفل النظيفة والدافئة .

نظافة الفم والأسنان:-

ينظف الفم قبل التسنين عند الطفل الرضيع بإعطائة قليلا من الماء الفاتر الذى سبق غليه بعد كل رضعه إذ أن فى ذلك الكفاية لغسل ما به من بقايا اللبن. وعندما يبتدىء الطفل في الأكل بأسنانه يجب تنظيفها بواسطة فرشة أسنان بعد بلها بالماء . على أن تكون ذات شعر ناعم . حتى لا تجرح

اللثة وخير وقت لتنظيف الأسنان في المساء قبل النوم. وغسل الأسنان بفرشة أكثر من مرة واحدة في اليوم يؤدي إلى تآكلها بسرعة وتغسل الأسنان بالفرشة في اتجاه عمودي من اللثة إلى طرف السنة وليس في إتجاه أفقي وعندما يبلغ الطفل العام الثالث أو الرابع يجب أن نعلمه كيف يتمضمض بالماء ويبصقه فإذا تعلم ذلك استعملنا أحد معاجين الأسنان المعروفة.

نظافة الأنف :-

تنظف أنف الطفل يوميا كل صباح منذ اليوم الأول لولادته فتؤخذ قطعة صغيرة من القطن وتبرم ثم تبل بالماء وتدخل في إحدى فتحتي الأنف وتلف يمينا ويسارا ثم تخرج . وتزيل عادة هذه القطعة المخاط الموجود في أنف الطفل وتكرر هذه العملية إذا لزم الأمر. ولكن إذا تكونت قشور من المخاط في الأنف قبل تنظيفها ، وتنظف الأنف يوميا حتى يكبر الطفل ويستطيع أن يمخط من تلقاء نفسه والطفل يفعل ذلك عادة ابتداء من العام السادس .

تنظيف الأذن:-

تنظيف الأذن يوميا كل صباح لإزالة ما يتجمع فيها من التراب والعرق وهي تغسل من الخارج بالماء والصابون أما من الداخل فتبرم قطعه من القطن وتنظف بالطريقة المستعملة للأنف ومن الخطر غسل الأذن الداخلية بالماء أو بأي وسيلة أخرى.

نظافة العين:- يجب غسل عيني الطفل كل صباح ومساء بالماء والصابون وكذلك كلما عاد من الخارج وفي ذلك أكثر ضمان لوقاية عينيه من

الأمراض . والصابون العادى يكفى. إنما يخشى عدم إدخاله فى العين لأنه يهيجها ويؤلم الطفل ويكفى غسلها من الخارج فقط.

نظافة الشعر:-

يحدث فى كثير من الأطفال أن يكون إفراز جلد الرأس دهنيا عزيرا فيتجمع ويختلط بالتراب والأوساخ مكونا طبقة سميكة كالقشرة ذات لون غامق وملتصقة بالرأس التصاقا شديداً وهذه يجب إزالتها بدهن رأس الطفل بالزيت الدافىء ثم غسلها بعد ساعتين أو ثلاث وعندما يكبر الطفل يحسن إبقاء شعره قصيرا وذلك طبيعي عند الذكور ويستحسن تقصير شعر الإناث- وتغسل رأس الطفل عندما يكبر مره كل يومين ويستعمل مشط ذو أسنان كبيرة لا يجرح الطفل ولا يقصف الشعر ويجب فحص رأس الطفل جيدا وخاصة البنات لتعرف هل هناك قمل أو بيض القمل «سبان» فإن وجد وجب غسل الشعر يوميا بالماء الساخن والصابون وتسريحه بمشط رفيع بعد غمره فى ماء ساخن فيتحرك القمل من مكانه فى جلد الرأس ويستخرجه المشط ويسرح الطفل على ورقه بيضاء تحرق فى النهاية لقتل القمل وبيضه وفى الحالات التى يكون فيها القمل كثيرا تدهن الرأس أولا بالبترول (الجاز) ثم يغسل بالماء والصابون بعد مضى نصف ساعة وإذا استطعت إزالة بيض القمل (السبان) فتدهن الرأس بالخل ثم تغسل بالماء وتسرح بمشط رفيع أو تغسل الرأس بمحلول حامض الفنيك النقى ثم يلف بفوطه ويترك لمدة ساعة .

نظافة اليدين والقدمين:-

تغسل يدا الطفل الصغيرة وقدماه أثناء استحمامه اليومى وهذا يكفى عادة إلا أنه عندما يكبر الطفل تتسخ يداه وقدماه كثيرا باللعب والجرى وفى

هذه الحالة يجب غسلهما مرة أو أكثر في اليوم حسبما تقتضى الظروف وبخاصة قبل تناوله أى طعام يجب أن نقص أظافر اليدين والقدمين إذا طالت وذلك منذ الولادة لا يجرح الطفل وجهه أو عينيه بأظافره . هذا إلى أن يترك الأظافر طويلة تؤدى إلى تجمع الأوساخ تحتها ويلاحظ عند قص الظفر أن تكون حافته أطول قليلا من لحم الاصبع وعند غسيل يد الطفل يجب تنظيف الأظافر بفرشه صغيرة كى تزيل الأوساخ التى تتجمع تحت حوافها.

حتى لا يكون الطعام معركة بين الطفل والأم

تمر الأم بفترة تشعر فيها بمدى ثقل المهمه الملقاة على عاتقها عندما يقترب موعد إطعام الطفل. ويبدأ المعركة .. الأم تريد والطفل يرفض . ويبدأ الإغراءات يقابلها تصميم الطفل على موقفه فترغمه الأم على تناول طعامه ويصبح وقت الطعام عقابا للطفل وعذاباً للأم وضجة كبرى فى البيت تنتهى بإحساس الطفل بالظلم والقهر وكراهية الطعام- وقد تبدأ اضطرابات الطعام عند الطفل والتى تشتمل على رفض الطعام والغثيان والقىء، والمغص والإمساك . وفقدان الشهية والإفراط فى الطعام والنحافة والسمنة كل هذه الاضطرابات كما يقول د. عادل صادق أستاذ الأمراض النفسية والعصبية قد تكون عرضا لاضطراب نفسى يعانى منه الطفل ولكن لماذا يتأثر الجهاز الهضمى بالذات إذا اضطربت نفسيه الطفل يقول د. عادل صادق. إن السبب فى ذلك قد يرجع إلى حساسية خاصة فى الجهاز الهضمى تجعله يضطرب فى حالات الإضطراب النفسى أو يكون الطفل قد عانى فى وقت من اضطرابات فى الجهاز الهضمى والطفل حينما يمرض يلقى عناية خاصة تجعله يشكو من أعراض متصلة بهذا الجهاز إذا تعرض للقلق أو إذا احتاج

إلى الحنان. والأسلوب الخاطيء في الطعام للطفل هو السبب في معظم الضطرابات . وتبدو هذه الحالة بوضوح في حالة رفض الطعام، فكثير من الآباء يعطون اهتمام زائداً لطعام الطفل، وحرصاً شديداً على أن يتناول كل وجباته بل أكثر من ذلك يفرضون عليه أنواعا معينة لعلمهم أنها تمدهم بالصحة وكلما ازداد قلق الآباء . تزايد عناد الطفل ورفضه- فالطفل يأكل ما يحتاجه جسده والآباء يجسمون في مدى احتياجات الطفل للطعام، والحل الوحيد أن يقدم الطعام للطفل ويترك وشأنه ليختار ما يروق له. فالفريزة البيولوجية هي التي ستوجه الطفل لما يريده ويحتاجه من طعام . وإذا شعر الطفل بقلق الوالدين بسبب طعامه فسوف يستغل هذه النقطه في عنادهما وخصوصا إذا كان يعاني من مشكلة هما مصدرها - لكن هل تنطبق هذه النظرة على حالات فقدان الشهية؟

يقول د. عادل صادق- فقدان الشهية قد يكون عصبيا وهو من الحالات النفسية الخطيرة التي تصيب الاطفال . وقد تمتد هذه الحالة إلى سن المراهقة وهي أكثر انتشاراً في الفتيات فقد تفقد الطفلة شهيتها للطعام فقداناً تاما- وقد تكون لهذه الحالة أسباب عضوية ولكن هناك عوامل نفسيه تؤدي إلى ظهور هذه الحالة مثل اضطراب علاقة الطفلة بأمها ومن الأعراض المنتشرة بين الأطفال الغثيان والقيء .. وهي تنتاب الأطفال في مواقف الخوف والقلق . فالطفل الذي يخش الذهاب للمدرسة من الممكن أن يتعرض للقيء صباح اليوم. والقيء الذي يصيب الطفل في المساء قد يرجع سببه إلى الإرهاق والتعب الشديد أو الإنفعال نتيجة الضغط. الواقع عليه في الاستذكار فمذاكرة الطفل تعتبر مشكلة في معظم بيوتنا حيث تحاط بالضغط وعقد المقارنات مما يعرض الطفل لصراع نفسي يتحول إلى خوف

ويصاحبه حالات من القيء تنتابه غالبا في وقت المذاكرة ثم يلجأ بعد ذلك لهذه الوسيلة للهروب من الضغط الواقع عليه .. وقد يبدأ الطفل في الشكوى المتكررة من منطقة المعدة والأمعاء حيث أنها منطقة حساسة عند الطفل تتأثر إذا تعرض للإنفعالات والقلق.

مشاكل التسنين والأسنان الأولى فى حياة الطفل

من الأحداث المهمة في حياة الطفل بداية ظهور الأسنان الأولى له فهي اللحظة التي ينتظرها الأبوان بشوق ولهفة والتي تؤكد لها مراحل التطور والنمو في حياة الطفل وفي هذه المرحلة الكثير من المشاكل التي تحتاج من الأم أن تكون بجانب الطفل تساعده على أن يجتاز تلك الأوقات الحرجة بسلام- ويحدثنا حول هذا الموضوع . د. محمد محمود نصار أخصائي جراحة الفم والأسنان فيقول: ظهور الأسنان الأولى للطفل عند بلوغه الشهر السادس حيث تبدأ في البروز في النصف الأسفل من الفك وتختلف عملية التسنين من طفل لآخر فهناك أطفال يبلغون الشهر التاسع أو العاشر من عمرهم ولا تظهر لديهم الأسنان الأولى وهذا لا يعني أن ذلك يسبب مرض . أو يسبب وجود نقص بالكالسيوم ويضيف الدكتور / محمد نصار . وتمر مراحل ببروز الأسنان للطفل خلال الفترة من ستة أشهر إلى ثلاث سنوات . فيلاحظ ظهور القواطع الأمامية من عمر ستة أشهر للطفل وظهور القواطع الثانوية في الشهر السابع. وتظهر الأنياب في الشهر الثاني عشر أما الضروس الثانوية فيتم ظهورها حتى سن ثلاث سنوات ويلاحظ أن عدد الأسنان التي تبدل في المحلة الأولى للطفل هي ٢٠ سنة إلى أن يكتمل في مرحلة المراهقة لتصل إلى ٣٢ سنة ليتم اكتمالها تمام بظهور ضروس العقل وقد تسبب فترة التسنين بعض المتاعب للطفل مثل العصبية الزائدة وكثرة

اللعاب المتدفق ورفض حلمة الرضاعة والمص إذ أن اللثة الملتهبة تسبب له ضيقا أثناء عملية المص أو الرضاعة وفي بعض الأحيان أيضاً أرتفاع طفيف في درجة الحرارة المصاحبة لبعض اللين في البراز . وفي فترة التسنين تتملك الطفل رغبة غريزية تجعله يحمل أى شيء يصادفة إلى فمه وذلك لتخفيف الآلام التي يشعر بها في منطقة اللثة. ولكن كيف تتغلب الأم على متاعب تلك الفترة العصبية في حياة الطفل؟

يجيب د. محمد فيقول يمكن أن تتغلب على متاعب الطفل بأن تحاول مساعدته باعطائة الحلقات الخاصة بالتسنين ليحاول عضها حتى تخفف عنه الضجر والضيق الذي يشعر به في اللثه وبعد مرور تلك المرحلة يجب على الأم أن تعطى الطفل حلقة أثناء النوم فقط أو أثناء الأوقات العصبية بالنهار وأن تهتم بالتغذية الجيدة أثناء الحمل حتى تضمن التسنين الصحي للطفل بحيث تتناول في فترة الحمل قدراً كافياً من فيتامين (ج) و (د) مع الكالسيوم والفسفور كما يجب تجنب إعطاء الطفل حلمة المص المشبعة بالسكر أو العسل حتى لا تتسبب في سقوط الأسنان .

مناعة طفلك كيف تقويها؟

مع حلول فصل الشتاء تبدأ نزلات البرد في مهاجمة طفلك وإذا كانت لديك الرغبة في محاربة أمراض طفلك طبيعيا فعليك باتباع بعض التعليمات

قدمي له الكثير من الفاكهة والخضروات - الجزر البازلاء ، البرتقال والفراولة كلها تحتوى على الفيتامينات اللازمة لتكوين المناعة الطبيعية مثل فيتامين ج و أ. هذا ما يوكده، د. وليام سيزر، مؤلف كتاب تغذية الأسرة والمغذيات الطبيعية . يمكن أن تزود إنتاج الجسم من كرات الدم البيضاء

التى تقوم بدور المدافع عن الجسم ضد الأمراض لأنها تمنع الفيروسات من اقتحام سطح الخلايا وقد أكدت الأبحاث أن النظام الغذائى اغنى بالخضروات والفاكهة يمكن أن يحمى الجسم من الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب فى سن المراهقة وبالتالى عليك أن تقدمى لطفلك خمسة أنواع من الخضروات والفاكهة يوميا وبالنسبة للرضع يمكن تقديم ٢ ملعقة كبيرة يوميا وربع كوب من الخضروات والفاكهة للأكبر سناً.

- لا تقللى ساعات نومه:-

تؤكد الأبحاث أن التغيير فى عدد ساعات النوم يجعلك أكثر عرضة للأمراض بسبب قلة الخلايا الطبيعية المهاجمة للأمراض وهذه الخلايا هى سلاح الجهاز المناعى للجسم والتى تهاجم الميكروبات والخلايا السرطانية. وهذه الحقيقة تنطبق أيضا على الأطفال هذا بما تؤكده «كتى كمبر» أستاذة طب الأطفال بجامعة بوسطن ولكن ما هى ساعات النوم التى يحتاجها الطفل؟ عليك أن تعلمى أن حديث الولادة يحتاج إلى ١٨ ساعة على الأقل من النوم الهادىء ويبدأ تدريجيا فى تقليل ساعات نومه ففى السن الأكبر قليلا يحتاج إلى عدد ٢٠ إى ١٣ ساعة. وفى سن قبل المدرسة يحتاج إلى ١٠ ساعات فماذا لم يأخذ طفلك قسطا من الراحة أثناء اليوم عليك بوضعه فى السرير للنوم مبكرا.

- الرضاعة الطبيعية تمنع الأمراض :-

يحتوى لبن الأم على موانع طبيعية للأمراض والتى تساعد الكرات البيضاء على النمو وهى تحتوى أيضا على حارس طبيعى ضد أمراض الأذن والحساسية والإسهال ونزلات البرد وغيرها من الأمراض.

تدريبات الأسرة:-

تشير الأبحاث أن التدريبات الرياضية تزيد من عدد الخلايا المهاجمة للأمراض في سن المراهقة وتفيد الرياضة المنتظمة الأطفال ... حتى تتمكني من جعل طفلك يعتاد على الرياضة عليك أن تكوني قدوة له فقومي بعمل الرياضة معه فى المنزل وهناك الكثير من التمرينات الرياضية التى يمكن للعائلة القيام بها ويحبها الأطفال أيضا مثل ركوب العجلة الثابتة والحبل ومشاركتهم السباحة وألعاب أخرى فى النادى.

امنعى إنتشار الجراثيم:-

لا تعنى زيادة المناعة ولكنها طريقة مثلى لتقليل الضغط على الجهاز المناعى لطفلك تأكدى أن طفلك يغسل يديه بالصابون باستمرار قبل الأكل وبعده ونبهيه بغسلهما بعد اللعب خارج المنزل وإذا قام بحمل حيوانات اليفة مثل القطة وإذا كان استخدم منديلاً لتنظيف أنفة بنفسه، وعندما تخرجين بطفلك عليك بأخذ المناديل المبللة معك دائما. وحتى يمكنك تعويد طفلك على غسل يديه باستمرار فى المنزل، وهناك شىء لا تنتبه له الكثيرات عليك أن تلقى بفرشاة أسنانه فوراً بعد أن يشفى ، لا تجعليه مدخنا سلبيا لأن دخان السجائر تحتوى على مواد يمكن تقتل خلايا المناعة فى الجسم. المضادات الحيوية للضرورة فقط وإذا كنت تلجأين إلى المضاد الحيوى عندما يتعرض طفلك لنزلة برد فهذا خطأ لأنها تضر طفلك لأنها تقلل من كفاءة الجهاز المناعى بالجسم. ويعتقد البعض أن كثرة فيتامين (ح) ولأن الجسم لا يختزن فيتامين (ح) يأخذ احتياجة ويتخلص من الزائد من فيتامين (ح) والاعتقاد أن الصابون المضاد للبكتريا غير ضرورى وتؤكد الأبحاث أن الصابون العادى والماء الدافىء أفضل محارب للجراثيم .

العناية بالطفل المريض

بعض أمراض الجهاز الهضمي - التهاب الفم:-

يحدث التهاب الفم فى الأطفال بكثرة، وينشأ عادة من التلوث بأحد أنواع الجراثيم ولكنه كثيرا ما يصحب بالحميات وخاصة الحصبة- وفى الحالات البسيطة يحمر الغشاء المخاطى للفم ويؤلم الطفل فلا يستطيع الرضاعة أو شرب السوائل الساخنة أو الحمضية كعصير البرتقال والليمون، ويسيل اللعاب، ويفقد شهيته للأكل وقد ترتفع الحرارة قليلا- أما فى الحالات الشديدة فيزداد التهاب الفم وتحدث به قروح وخاصة عند جذور الأسنان، وتصبح رائحة الفم كريهة، وتتضخم الغدد اللمفاوية الموجودة بالرقبة تحت الفك الأسفل-وترتفع درجة الحرارة إرتفاعا كبيرا . وتتأثر حالته العامة تأثيرا سيئا وهناك نوع من التهاب الفم يحدث فى الرضع الصغار وخاصة الضعفاء منهم، وفيه تظهر لطع بيضاء صغيرة على اللثة واللسان لا تلبث أن تعم بقية الفم ثم تنتشر وتتصل بعضها ببعض حتى يتكون منها غشاء أبيض . ولا تتأثر حالة الطفل كثيرا من هذا النوع من المرض ولكنه كثيرا ما يرفض الثدى، وينظف الفم عدة مرات فى اليوم بقطعة من القطن المبللة بمحلول الجنتيان البنفسجي بنسبة ١٪ وفى الحالة التي تظهر لطع بيضاء فى الرضع يغسل الثدى أو تغلى زجاجة الرضاعة وخاصة الحلمة قبل إعطائها للطفل حتى لا يستمر الطفل فى عدوى نفسه.

الزغطة:-

تحدث الزغطة عقب الرضاعه فى كثير من الأطفال وترجع إلى إمتلاء المعدة وكثرة الرضاعة ومنعها يتوقف على تنظيم مواعيد الرضاعة وعدم إطالتها عن ١٥ دقيقة. ولكن إذا اشتدت الزغطة أو طال أمرها- فلا بأس من إعطاء الطفل ملعقة أو إثنين من الماء المضاف إليه ١٪ من نترات الصودا .

الريالة:-

إن فم الطفل يكون بطبيعته جافا فى الشهرين أو الثلاثة الأول من عمره نظرا لقلة إفراز اللعاب. بعد ذلك يزداد إفراز اللعاب تدريجيا حتى إذا بلغ الطفل الشهر السادس من عمره يسيل على ذقنه وصدره وهذا أمر طبيعى لا يلبث أن يزول وحده عندما يكبر الطفل قليلا ويتعلم كيف يبلغ ريقة ولكن يزداد إفراز اللعاب إذا حدث للطفل التهاب فى الفم أو التسنين ولا يحتاج ذلك إلى علاج خاص أكثر من إزالة السبب.

فقد الشهية:-

إن الطفل السليم يجوع عندما يحل وقت رضاعته ويبكى بشدة إذا تأخر عنه وهو يأخذ غذاءه بشهية قوية فلا يترك الثدى أو زجاجة الرضاعة حتى يشبع - وما يحدث عند إبتداء الفطام من رفض كثير من الأطفال الغذاء الذى يعرض عليهم ليس دليلا على فقد الشهية دائما يرجع إلى عدم اعتيادهم طعم الغذاء الجيد ولكن إذا تغيرت شهية الطفل وفقد رغبته فى الغذاء فهذا يرجع فى الغالب إلى أسباب مرضية أهمها:-

١- التهاب الفم: إذا التهب فم الطفل فهو لا يستطيع الرضاعة وفى هذه الحالة يشاهد إحمرار فى الفم مع سيل اللعاب أحيانا لطع بيضاء .

٢- إنسداد الأنف: إذا انسدت أنف الطفل كما يحدث فى الزكام بحيث لا يستطيع الرضاعة فإنه يرفض الثدى ويبكى وللتغلب على هذه العقبة توضع فى الأنف قبل الرضاعة مباشرة نقطة أو إثنتان من زيت البرافين محتويا على نصف فى المائة من الإيفدرين فإن ذلك يفتح أنفه ويسمح له بأخذ الثدى بسهولة.

٣- ضعف الطفل: إن الطفل الضعيف سواء ولد ضعيفا أو ضعفت قواه أثر مرض طويل لا يقوىَ على الرضاعة كالطفل السليم فهو يتعب بسرعة من الرضاعة فيترك الثدى بعد الرضاعة مدة قصيرة .

٤- سوء التغذية: إن سوء التغذية للطفل من العوامل الهامه التى تفقده الشهية فكثرة قيمة الغذاء وعدم إنتظام المواعيد وكثرة السكر أو قلته وعدم تخفيف اللبن تخفيفا مناسبا ، وعدم إضافة فيتامينات إليه تؤدى بسرعة إلى فقدان الشهية.

٥- مرض الطفل: إن إصابة الطفل بأحد الأمراض وخاصة إذا كانت مصحوبة بارتفاع فى الحرارة يؤدى إلى فقد الشهية . ويستمر به الأمر حتى يشفى من مرضه وأحيانا لمدة بعد ذلك. وكذلك الحال إذا أصيب الطفل باضطراب فى الجهاز الهضمى كإصابته بإسهال أو قىء . ولا يمكن أن تعود الشهية إلى حالتها الطبيعية إلا بعد زوال هذا الاضطراب

القىء:إن حدوث القىء عند الطفل الصغير أمر سهل كثير الحدوث وفى معظم الأحوال لا أهمية لهذا القىء فكثيراً ما نرى أطفالا لا يتقيئون بعد كل رضعه منذ الولادة وهم رغم ذلك ينمون نمواً مضطرداً وتتقدم صحتهم تقدما طبيعيا ويعرف مثل هذا القىء عند العامة بالقشط. وكذلك يحدث القىء فى الرضيع بسهولة إذا هزته الأم (هشكته) عقب الرضاعة مباشرة الأمر الذى يجب أن تقلع عنه وعليها أن تحمل الطفل على كتفها عقب الرضاعة وتضربه على ظهره بخفة حتى يتكرع ثم تضعه بعد ذلك بهدوء فى الفراش . إلا أنه فى بعض الأحيان يؤدى القىء (القشط) المتكرر إلى ضعف الطفل وهزاله فلا يزيد وزنه زيادة مضطردة كما يجب. ومثل هذا القىء يجب العمل على الإقلاع منه أو إيقافه كلية وذلك باستشارة الطبيب ويفيد كثيراً فى هذه

الأحوال إعطاء جزء من غذاء الطفل سميكا في شكل المهلبية إذ أن الغذاء السميك يصعب على الطفل أن يرجعه . والقيء المتكرر أو القشط يختلف عن القيء الحاد الذي يحدث فجأة في طفل لم يسبق له أن تقيأ . وهذا القيء الحاد يرجع إلى أسباب عديدة أهمها:

١- النزلات المعوية: ويصحبه عادة مغص وإسهال

٢- ارتفاع الحرارة:- ارتفاع حرارة الطفل فجأة لأى سبب من الأسباب كثيرا ما يكون مصحوبا بقيء وأحيانا بتشنجات أيضا.

بعض الأمراض المعدية

الحصبة:-

الحصبة مرض شديد العدوى يكثر انتشاره في الشتاء ، وهو يصيب الأطفال بكثرة . وخاصة الصغار منهم - والإصابة به مرة تكسب عادة مناعة دائمة فلا يصاب به الطفل مرة أخرى. وهذا المرض أخطر بكثير مما يظن الناس عادة وذلك لكثرة مضاعفاته الرئوية وخاصة الأطفال الصغار وتنتقل العدوى بالرذاذ المتطاير من المريض أثناء الحديث والضحك والسعال وتظهر أعراض المرض بعد نحو عشرة أيام من تاريخ التعرض للعدوى.

الأعراض:-

يبتدىء ظهور المرض بعطس وزكام مصحوبين بسعال جاف واحمرار في العينين وخشونة في الصوت وترتفع حرارة الطفل إلى ٣٨- ٣٩ ويستمر الحال كذلك نحو ثلاثة أو أربعة أيام . ثم يظهر طفح في شكل بقع حمراء مكونه من مجموعات صغيرة من حبيبات مرتفعة قليلا عن سطح الجلد .

ويبتدىء ظهور الطفح في الجبهة عند منبت الشعر وخلف الأذنين، ثم ينتشر سريعا في بقية أجزاء الجسم والأطراف ويصحب ظهور الطفح عادة ارتفاع في درجة الحرارة فتصل إلى ٤٠ - ويستمر الطفح ظاهرا مدة ثلاثة أو أربعة أيام أخرى ثم تبتدىء الحرارة في الهبوط تدريجيا . ويبدأ الطفح في الإختفاء بنفس الترتيب الذى ظهر مبتدئا بالوجه منتهيا بالأطراف تاركا وراءة قشراً خفيفا يشبه الردة

الوقاية:-

١- العزل على الرغم من أن عددا كبيرا من الأطفال يصابون بهذا المرض في اثناء طفولتهم. إلا أنه من الواجب إتخاذ الاحتياطات الكافية لمنع تسرب العدوى إلى بقية الأطفال في المنزل وخاصة من كان منهم دون الخامسة من العمر نظرا لكثرة حدوث مضاعفات هذا المرض تحت هذه السن- وأن ما يلجأ إليه بعض الأمهات من خلط أطفالهن الأصحاء بالطفل المصاب بالحصبة ليأخذوا جميعاً دورهم وتنتهى مأمورية تمريضهم مرة واحة . لعمل شديد الخطر، فإن الحصبة مرض مجهول العاقبة وكلما كبر سن الطفل عند الإصابة بها كلما كانت العاقبة سليمة ويعزل الطفل المريض مدة أسبوعين إبتداء من ظهور الطفح ولا يسمح له في أثنائها بالاختلاط بغيره من الأطفال، إلا من سبقت اصابته بهذا المرض ولا يسمح له أيضا بالعودة إلى المدرسة .

٢- التطهير:-

ويجب العناية بتطهير المناديل التي من القماش ويستحسن استعمال المناديل الورقية لمسح إفرازات الأنف والعين. وذلك إما بغليها أو حرقها وكذلك يجب تطهير الملابس الملوثة بغليها في الماء والمنظف.

التمريض:-

يجب أن يبقى الطفل في الفراش مدة المرض كما يجب أن يبقى به أسبوعا آخر بعد زوال جميع الأعراض.

التهوية:-

يخشى بعض الناس تهوية غرفة الطفل المريض بالحصبة اعتقادا منهم أن الهواء هو السبب في المضاعفات الصدرية التي قد تحدث أثناء المرض بل يعمد البعض إلى تغطية النوافذ بستائر كثيفة خشية تسرب الهواء من الثقوب والشقوق .

ولا جدال في أن هذا الخوف لا يستند إلى أساس فالهواء النقى ألزم للطفل المريض منه للسليم ولابد من تهوية الغرفة يفتح منافذها بين فترة وأخرى مع ملاحظة تغطية الطفل جيدا في أثناء ذلك وعدم وضعه في تيار هوائي. ولكن في الوقت ذاته يجب اجتناب المبالغة في تغطية الطفل إلى الحد الذي يعوق حركته ويسبب ضيقا في تنفسه ويكثر عرقه.

الإضاءة:-

وليس من الضروري إظلام الغرفة. . فإن دخول الضوء والشمس إلى غرفة المريض لمن العوامل الأساسية التي تساعد على زيادة مقاومته للمرض. وإذا كان الضوء يتعب عيني الطفل فيمكن تحويل موضع الطفل بحيث يتجه ظهره إلى مصدر النور أو ضوء النافذة أو ضعي نظارة سوداء على عينيه.

التغذية:-

يحسن أن تقتصر الأغذية أثناء شدة المرض على السوائل والمشروبات السكرية كعصير الفواكه. ومنقوعات الحبوب والأفضل اجتناب اللبن إلا مع

الطفل الرضيع- فيعطى الثدى بانتظام إذا كان يرضع رضاعة طبيعية أو يعطى لبنا مخففا متزوع القشدة إذا كان يتغذى تغذية صناعية . أما بعد هبوط الحرارة فيعطى الطفل أغذية أخرى كالفواكه المدهوكة والمهلبية والألبان، ويلجأ بعض الناس إلى إعطاء الطفل عسلا. أما كشراب أو كحقن شرجية، إعتقاداً منهم أن له ميزة خاصة فى شفاء هذا المرض، وهذا الإعتقاد علاوة على أنه فاسد فإنه ضار إذا أنه يعرض الطفل لحدوث الإسهال.

الحرارة:-

والحرارة لا تحتاج في معظم الأحوال إلى علاج خاص ولكن إذا اشتد إرتفاعها وخاصة . إذ أصحب ذلك هذيان فلابد من العمل على تخفيضها بإعطاء مخفض للحرارة كالأسبرين.

الفم :-

ولابد من الاعتناء بفم الطفل فى أثناء هذا المرض، إذ كثيراً ما يكون ملتهبا وذلك بمسح فم الطفل الصغير مرتين أو ثلاثا فى اليوم بقطعة من الشاش بعد لفها على السبابة وغمسها فى الجلسرين البوريكى ، وبأن يتمضمض الطفل الكبير بمحلول البوريك.

الأنف:-

يكتفى عادة بتنظيف فتحتي الأنف بضع مرات فى اليوم بقطعة من القطن وتدهن الشفة العليا وفتحتا الأنف بمرهم بسيط كمرهم البوريك لمنع التهابها بهذه الإفرازات

العينان:-

تغسلان يوميا مرتين أو ثلاث بالماء الدافيء، وتدهن حافة الجفون بمرهم البوريك، أما إذا كان الالتهاب شديداً فلابد من غسلها مرات عديدة بمحلول البوريك واستعمال قطرة الأرجيرول بنسبة ١٠٪ مرتين أو ثلاثا فى اليوم.

انسداد الأمعاء:-

ويحدث ذلك من التواء الأمعاء ويصحب القيء مغص شديد- وهبوط عام، ويتبرز الطفل دماً خالصا. ومثل هذه الحالات تستدعى الإسراع فى استشارة الطبيب وكثيرا ما تدعو إلى الالتجاء إلى عملية جراحية لإزالة الإنسداد وهذا المرض فيه خطورة كبيرة على حياة الطفل، والقيء الحاد يستدعى إيقاف كل غذاء عن الطفل والإكتفاء بإعطائه سوائل كماء الينسون أو ماء الكراوية بارداً فى كميات صغيرة حتى يقف القيء ثم يستأنف غذاء الطفل تدريجيا كما هو الحال فى علاج الإسهال.

المغص:-

تعرف الأم أن الطفل عنده مغص إذا كان يتلوى ويكش رجلية على بطنه أثناء البكاء ومثل هذا المغص يأتى على نوبات وقد يزول المغص إذا تبرز أو أخرج ريحا.

ويرجع المغص إلى الأسباب الاتية:-

١- سوء التغذية :- كأعطاء الطفل أغذية تحتوى على كمية كبيرة من السكر وقد يصحب مثل هذا المغص إسهال.

٢- النزلات المعوية:- أيا كان نوعها، وفي هذا يكون المغص أحد أعراض الاسهال والقيء.

٣- انسداد الأمعاء:- وهذا مرض قليل الحدوث ولكنه خطر وفيه يكون المغص شديدا جدا ومصحوبا بقيء، وتبرز الطفل دماً وعلاج المغص الوقتي هو.

أولا: وضع اشياء ساخنة على بطن الطفل مثل زجاجة أو قربة صغيرة تحتوى على ماء ساخن بعد لفها في فوطه، ولكن من الجائز وضع قطعة من القطن بعد تدفئتها أو دهن البطن بزيت دافيء .

ثانيا: إعطاء الطفل سوائل دافئة مثل ماء الينسون أو الكراوية ويحسن وضع نقطة من النعناع أو الزهر عليها.

ثالثا: إذا كان الطفل مصابا بإمساك تعمل له حقنه شرجية بالماء الدافيء أو منقوع البابونج وإذا كان مصابا بقيء أو إسهال يمنع عنه كل غذاء ما عدا الماء المغلي أو منقوع الينسون أو الكراوية وفي كلتا الحالتين يجب عرض الطفل على الطبيب لاسيما إذا كان المغص شديداً . ليعمل على إزالة السبب لهذا المغص.

الإسهال:-

ليس أدل على شدة خطورة الإسهال لدى الأطفال من أنه يسبب فيما يزيد على خمسين في المائة من الوفيات التي تحدث في الأطفال الذين هم دون العام الأول من العمر.

الأسباب:-

١- عدم انتظام تغذية الطفل، فكثيراً ما تلجأ الأم إلى إرضاع طفلها

كلما بكى، وليس بكاء الطفل دليلا على جوعه . فقد تدفعه إلى ذلك عوامل أخرى، كالمغص المتسبب عن سوء الهضم، والألم الناشيء عن مرض بجسمه وغير ذلك .

٢- إصابة الطفل بأحد الأمراض المعدية: مهما كانت بسيطة مثل الزكام والانفلونزا والنزلات الشعبية وغيرها .

٣- تلوث غذاء الطفل بالميكروبات : واللبن سريع التلوث جدا والأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية أكثر من سواهم تعرضا لتلوث غذائهم وإصابتهم بأشد أنواع الإسهال، غير أن اللبن ليس هو العامل الوحيد في نقل الميكروبات إذ أن جميع السوائل والأغذية الأخرى التي يتعاطاها الطفل تصلح لذلك.

٤- تعرض الطفل للبرد والحر:- وإصابة الطفل بالبرد في أثناء فصل الشتاء تحدث عادة عقب الاستحمام ، إذا لم يتخذ الإحتياطات الواجبة ضد ذلك ويؤثر ارتفاع حرارة الجو، كما هو الحال في فصل الصيف، تأثيرا شديدا في جهاز الطفل الهضمي فيصبح عرضة للنزلات المعوية لأبسط الأسباب

الأعراض:-

١- الإسهال تشاهد الأم إزدياداً في عدد التبرز وتغييراً في شكلها . فتصبح ذات لون أصفر أو أخضر . وتحتوي عادة على قطع صغيرة متجبنة، وبعض المواد المخاطية، ويتراوح عدد المجالس في اليوم بين ٥ إلى ٨ مرات في الحالات البسيطة وبين ١٥ إلى ٢٠ أو أكثر في الحالات الشديدة . وتختلف رائحة البراز باختلاف الظروف فتكون عادية أو حمضية أو عفنة

٢- القيء : ويحدث عادة عند بدء المرض ، ثم لا يلبث أن يختفى ولكنه قد يظل مدة المرض.

٣- المغص: يصحب الأمراض الأخرى، فتصيب الطفل نوبات ألم يصيح فيها ويتلوى، ولا يستريح إلا إذا تبرز أو أخرج غازات والحالات البسيطة تكون مصحوبة عادة، بارتفاع درجة حرارة الطفل . وانحراف مزاجه فيصبح كثير القلق سريع البكاء.

أما في الحالات الشديدة تتأثر حالة الطفل العامة تأثيراً شديداً فتنكمش . أسارير الوجه . وتغور العينان. وتجف الشفتان . ويفقد الجلد مرونته بحيث إذا رفع الإنسان جلد البطن بأصبعيه لا ينفرد ويعود إلى موضعه بسرعة كما هو الحال في الطفل السليم. ويقل انتباه الطفل إلى ما يجرى حوله. ويسرع تنفسه . ويدخل تدريجيا في سبات عميق. وتبرد أطرافه وتزرق شفتاه وأظافره، وقد تحدث بعض التشنجات التي تنذر بسوء العاقبة. وهذا النوع من الإسهال شديد الخطر على حياة الطفل ويكثر حدوث هذه الأنواع الشديدة من الإسهال فى الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية وخاصة في فصل الصيف ومن النادر أن تصيب الذين يتغذون بين أمهاتهم وبديهى أن بعض الحالات التى تبتدء بسيطة تتحول إلى النوع الشديد إذا أهمل علاجها. ومن هذا تتضح ضرورة المبادة فى علاج أى إسهال يصيب الطفل مهما كان بسيطا وخاصة إذا حدث فى فصل الصيف إذ على ذلك تتوقف حياة الطفل .

الوقاية:-

الوقاية من هذه النزلات تنحصر فى الأمور الآتية:-

١- تغذية الطفل بلبن الأم. فهو أفضل الألبان وأنقاها .

٢- انتظام الرضاعة. فلا يعطى الطفل غذاءه إلافى مواعيد ثابته منتظمة .

٣- إذا كان الأطفال يتغذون تغذية صناعية. فيحسن إجتناب الألبان العادية فى أثناء فصل الصيف. وذلك لكثرة تلوثها بالميكروبات وصعوبة حفظها نظيفة والأفضل دائما إستعمال الألبان المجففة (لبن العلب) نظرا لخلوها من الميكروبات وسرعة هضمها وسهولة حفظها نظيفة .

٤- الإعتناء بنظافة الثدى قبل إرضاع الطفل والاهتمام بنظافة اليدين قبل تحضير أى غذاء للطفل

٥- توقى الذباب حتى لا يقع على غذاء الطفل أو الأدوات المستعمله فى تحضيره ويكون ذلك بوضعه فى أماكن لا يصل إليها الذباب أو بتغطيتها.

٦- إعطاء الطفل سوائل بكميات كافية بين الرضعات فى فصل الصيف لإطفاء ظمئة ويجب أن تكون هذه السوائل مغلية ومحفوظ فى انية نظيفة ويستعمل لذلك غالبا منقوع الينسون أو الكراوية غير المحلى بالسكر إذ أن السكر يزيد الظمأ.

٧- تجنب فطام الطفل فى فصل الصيف حتى لا يتعرض بذلك لأى اضطراب فى جهازه الهضمى.

ولا شك أن إتباع هذه النصائح يعمل كثيراً على الإقلال من حدوث الإسهال ويؤدى إلى إنقاذ حياة الكثير من الأطفال.

التغذية:-

أول شيء يجب عمله عند حدوث الإسهال هو أن نمتنع عن إعطاء الطفل أي غذاء، سواء أكان ذلك لبن الأم أو لبنا آخر، ويعطى بدل ذلك ماء مغليا أو منقوع الينسون أو الكراوية غير محلاة بالسكر دافئا أو بارداً حسب تذوق الطفل، ويعطى الطفل هذه السوائل كلما أراد ويستمر عدا ذلك مدة تتراوح بين ١٢ إلى ٢٤ ساعة على أن لا تزيد عن ذلك إلا برأى الطبيب- ويحسن اجتناب إعطاء أي مسهل للطفل لبنا بمقادير صغيرة تزداد تدريجيا حتى يعود الطفل بعد أسبوع أو عشرة أيام ، إلى تناول المقدار العادى. فإذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية مثلا. اعطى الثدى أولا لمدة دقيقة أو إثنين كل ثلاث ساعات . على أن تكمل الرضعة بماء الينسون أو منقوع الأرز. وتزداد مدة الرضاعة كل يوم حتى يتعود إلى المدة الطبيعية وهى من ١٠ إلى ١٥ دقيقة. وإذا كان الطفل يرضع رضاعة صناعية فيبدأ بأعطائه نحو ثلث المقدار الذى تعود أخذه كل رضعه ثم يزداد بعد ذلك تدريجيا كل يوم بما يتراوح بين مقدار ملعقة كبيرة في كل رضعةحتى يتعود الطفل إلى المقدار الكامل الذى تعود أخذ قبل المرض .

النظافة:-

يجب الاعتناء التام بنظافة الطفل حتى لا يلتهب مقعده من كثرة الإسهال، فتستبدل له الكافولة بمجرد اتساخها . وتنظيف المقعدة بماء دافيء وقطن أو قماش ناعم رقيق، ثم يرش بمسحوق مطهر فإذا التهبت المقعدة وجب تنظيفها بالزيت الدافيء بدل الماء والصابون ودهنها بعد ذلك بفازلين بوريك أو مرهم زنك.

التدفئة:-

يجب تدفئة الطفل في أثناء صيامه إذا بردت أطرافه بإحاطته بقرب الماء الساخن. وفي الحالات الشديدة ينصح الطبيب عادة بحقن الطفل بمحلول الملح أو الجلوكوز بمقدار ١٠٠ إلى ١٥٠ جرام في اليوم لتقوية الدورة الدموية ومقاومة الإجتفاف واعطائة أدوية منبهه مثل الكافور لمقاومة الهبوط. ويكثر حدوث الإسهال لدى الأطفال الكبار أيضا، وخاصة الذين تتراوح سنهم بين الثانية والثالثة. ولكنه في هذه الحالة يكون أقل خطورة بكثير عنه لدى الأطفال الرضع ويتبع في تمريضه النظام الآتي:-

يمنع الطفل من يتناول أي غذاء عدا السوائل كما الأرز والشعير والشاي الخفيف بدون تحلية. ومنقوع الينسون أو الكراوية مدة يوم أو اثنين حسب شدة الحالة . ويفيد كثيرا إعطاء التفاح المبشور أو الموز المدهوك في هذين اليومين من العلاج . وبعد ذلك يعطى الطفل تدريجيا الأغذية الآتية:

الجبنة البيضاء. العيش المقدد (البقسماط) الأرز المسلوق . اللحم الخالي من الدهون . بشرط أن يكون مسلوقا ومفروما «يفضل لحم الأرانب والدجاج» والموز المدهوك والتفاح والمبشور. البطاطس المدهوك «دون إضافة زبد أو لبن إليه ، ويحسن اجتناب الألبان ومركباتها مدة الأسبوع الأول من المرض.

الحمى القرمزية

التعريف : الحمى القرمزية مرض معد أعراضها بعد ٣- ٥ أيام من التعرض للعدوى.

منبع العدوى: هو المريض نفسه وافرازات ثم القشور المتساقطة منه .

طرق نقل العدوى:- إما مباشرة أي باتصال طفل سليم بآخر مريض

كان يزوره في غرفته أو بواسطة كان يستعمل الطفل السليم ما تلوث بإفرازات أنف وفم المريض، أو يختلط بمن زار المريض ولم يطهر نفسه بعد تلك الزيارة.

الأعراض:- يبدأ المرض بألم في البلعوم (التهاب اللوزتين) وزكام خفيف يصحبهما إرتفاع كبير في درجة الحرارة مع التهاب في اللسان وبعد ١٢- ٢٤ ساعة يظهر الطفح على الجلد في شكل نقط حمراء قانية لا تلبث أن تعم الجسم كله بعد مضي ٣- ٥ أيام وما عدا محيط الفم، ومن ثم يبدأ الاحمرار في الزوال تمام في أوائل الأسبوع الثاني من المرض ليعقبه التقسير من أواخر هذا الأسبوع حتى الأسبوع السادس.

طرق الوقاية ومنع العدوى :- من المحتم عزل المريض عزلا تاما وتبليغ الجهات المختصة عنه . ثم منع الزيارة حتى للأقارب، وتطهير جميع ما يستعمل في غرفة المريض وكذا إفرازات أنفه وفمه ، ثم عمل التطهير الختامي بعد انتهاء دور التقشير.

التمريض : كالحصبة

الحمى الباراتيفودية

الحمى الباراتيفودية : وهي حمى شبيهة بالحمى التيفودية ، إلا أنها في الغالب أخف منها وطأة وأحمد عاقبة وهي تشبه في أعراضها العامة الحمى التيفودية . بحيث يصعب التمييز بينهما إلابفحص الدم أو البراز

والاسهال أكثر حدوثا في هذه الحمى عنه في التيفودية وقد يصحبه ظهور . دم ومخاط فيشبه بذلك الدوسنتاريا.

ولا تختلف طرق العدوى والوقاية والتمريض في الحمى الباراتيفودية عنها في الحمى التيفودية

خروج الطفل والعربة

الاحتياطات عند الخروج:-

على الأم عند خروج طفلها أن تلاحظ ما يأتي ..

١- انتخاب الملابس الملائمة لحالة الجو ففي فصل الشتاء تكون الملابس كثيفة وتدفأ العربة بوضع زجاجة أو قربة ماء ساخن فيها بعد لفها في قطعة من القماش. أما في الصيف فتكون الملابس خفيفة.

٢- تغطية وجه الطفل بغطاء يقية التراب والذباب.

٣- أخذ غيار أو اثنين من الملابس للطفل حتى يمكنه تغيير الملابس المتسخة إذا لزم .

٤- إذا كانت الأم أو المربية ستحمل الطفل فيجب أن نأخذ معها مظلة «شمسية» لتحمي الطفل بها من حرارة الشمس الشديدة في الصيف ومن المطر في الشتاء.

٥- يجب على الأم أو المربية أن تحذر إعطاء الطفل أي أكل من الباعة المتجولين الذين يكثر وجودهم عادة حول متنزهات الأطفال لتلوث هذه المأكولات بميكروبات خطرة ويجدر بها أن تأخذ معها مأكولات خفيفة كالبسكوت أو بعض الفاكهة. وذلك إذا كان الطفل مفطوما، أما في سن الرضاعة فلا يعطي الطفل شيئا مطلقا.

العربة:-

يحسن استعمال عربة لنقل الطفل، إذ أن حملة يعيق تنفسه وحركته ويؤدي إلى الضغط على جسمه . وذلك خاصة إذا كان الطفل ثقيلا فإن حمل

الطفل يضايقة ويؤدى إلى إرهاق وتعب المربية أو الأم ويجب عند شراء عربة الطفل ملاحظة ما يأتي:-

أولا:- يكون لها غطاء جلد (كبود) . يمكن نشره وطية ليحمي الطفل من المؤثرات الجوية- كالريح وأشعة الشمس . والأمطار

ثانياً:- أن يكون صندوق العربة مرتكزا على أربع عجلات من ذوات اللولب (يايات) حتى تقلل من وصول الصدمات الناشئة من منخفضات الطريق إلى جسم الطفل كما تكون العجلات ذات إطار من الكاوتشوك للغرض نفسه.

ثالثا:- أن تكون العربه ذات مقعدين متقابلين، وبينهما مكان منخفض لوضع القربة أو الزجاجة المحتوية على الماء الساخن.

رابعا:- أن تكون العربة مرتفعة حتى تكون وجه الطفل بعيدا عن التراب الذى يتصاعد من الشارع أثناء السير.

خامسا:- أن لا تكون جوانب العربة عالية حتى لا تمنع وصول الهواء النقى إلى الطفل ومن الواجب عند استعمال العربة ملاحظة الأمور الآتية:-

أولا: يجب الإقلال من رفع (الكبود) فى حالات المطر أو الريح الشديد، وإذا اضطرت المربية إلى رفع الكبود يحسن بها تجنب السير تحت أشعة الشمس ما أمكن فإن سقوطها على الكبود يجعل حرارة الهواء دخل العربة وحول رأس الطفل شديد وغير محتمل.

ثانيا:- يجب أن يرقد الطفل فى العربة بحيث يكون وجهه مقابلا لوجه المربية التى تدفع العربة بيدها حتى يكون دائما تحت ملاحظتها.

ثالثا : يجب الحذر عند إنزال العربة من الرصيف إلى الشارع بحيث يكون ذلك بهوادة حتى لا يكون إنحدار العربة كبيراً فينقلب الطفل داخل العربة أو خارجها. فيصاب بأضرار بليغة نتيجة لذلك .

وكذلك العربات الصغيرة التي يجرها الطفل وراءه.

وفي العام الثالث:- يجب الطفل الجرى فى الحديقة واللعب ورعيل بعض الصغار إلى الكتب والمجلات المصورة وأحيانا إلى الرسم. ويعد هذه السن - تختلف ميول الأطفال فيحب الصبية ركوب الدراجات بينما تميل البنات إلى بناء البيوت وفرش الغرف لعرائسهن ويلاحظ في لعب الطفل الأمور الآتية.

١- منعه من إجهاد نفسه فى اللعب والجرى بحيث يتصبب العرق منه بشدة وينهك قواه. فلابد للطفل من الراحة فترة أثناء النهار.

٢- منعه من الإختلاط بغيره من الأطفال خاصة فى الشارع والحدائق فإن ذلك يؤدى لانتقال الأمراض إليه وكثيراً ما يكون الاختلاط مسفده للأخلاق .

٣- اجتناب حضور حفلات السهر وخاصة السينما ففى ذلك خروج على عادته من حيث النوم فى مواعيد ثابته. هذا إلى أن كثير من الأطفال من تتأثر أعصابهم بشدة مما يرونه من المناظر المثيرة.

رياضة الطفل:-

الهواء والشمس عاملان ضروريان لحياة الطفل ونموه فالهواء النقى يساعد على تقوية رئتيه ونقاء دمه بينما أشعة الشمس بما تحتويه من

الأشعة فوق البنفسجية ، تزيد جسمه مناعة وتكسب عظامه متانه وقوة وفى خروج الطفل من المنزل خير تعود له من تقلبات الجو فيكسب جسمه القوة على احتمال البرد .

خروج الطفل:-

يسمح للطفل بالخروج بعد ولادته بشهر وخير وقت الخروج الطفل فى الشتاء هو وسط النهار بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة ظهرا. أما فى فصل الصيف فيكون خروجه فى الصباح أو العصر ويلاحظ أن يكون الجو صحوا دافئا لا رياح أما فى الأام الممطرة أو شديدة الرياح فيجب أن يبقى الطفل فى المنزل حتى يتحسن الجو.

الإحتياطات فى الحديق:-

أما فى الحديقة فيجب اتخاذ الاحتياطات الآتية:

١- تمنع الأم أو المربية الطفل من اللعب مع غيره من الأطفال فكثيراً ما يكون أحد الأطفال مصابا بمرض ما كالإنفلونزا أو السعال الديكى فينقل المرض إليه.

٢- يجب أن يراقب الطفل وهو يلعب حتى لا يصاب بضرر كأن يلعب بالتراب ثم يدعك عينيه أو ينزل إلى فسقية ماء فيبتل .

باب سلوك الطفل

حقوق لرعاية الطفل

يؤكد د/ أبو الوفا عبد الآخر الباحث الاسلامى أن الاسلام يحفل بمبادىء وتوجيهات عن حقوق الطفل وهى شاملة متكاملة وهى تتمثل فى خمسة حقوق على سبيل المثال الحق الأول الأسرة الشرعية من قبل أن يولد، يجب الإسلام له أن يكون من أبوين صالحين من زواج شرعى ضمانا للإستقرار الأسرى الذى يحقق للطفل الطمأنينة يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس» صحيح مسلم.

الحق الثانى. الأمومة الصادقة . ومن حق الطفل على أمه أن تتفرغ لرعايته ولا تنشغل عنه فتحرص على رضاعته الرضاعة الطبيعية . ولا تضيق عليه ولذلك تحقق للطفل الأمومة الكاملة حملا ورضاعة. الحق الثالث– الأبوة المسئولة وفى الاسلام يتحمل الوالد جميع متطلبات الطفل إلى أن يصبح قادرا على السعى وذلك عند بلوغ السن المناسبة ولا يرهق الوالد ابنه بالكسب فى مرحلة لطفولة ولا يقف حق الطفل على الوالد فى الانفاق بل أنه يكون أيضا من الادخار لأطفاله ليضمن لهم حياة كريمة بعد وفاته وفى ذلك يوضح الرسول صلى الله عليه وسلم للوالد الذى أراد أن يتصدق بما له كله بأن يتصدق بثلثة قائلا له «لأن تترك أولادك أغنياء خيرا أن تتركهم فقراء يسألون الناس» رواه البخارى– الحق الرابع: حسن التربية من أهم حقوق الطفل على أبوية بالتعليم والنصح والقدوة الحسنة بالاضافة إلى الترفية والرياضة يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (علموا بنيكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) . الحق الخامس– رعاية الدولة: فى الإسلام، يتمتع الطفل بحقوقه من ناحية الدولة ويتمثل فى دور الحضانة المجانية ودور الأيتام وتوفير الغذاء للرضيع وهو عمل قام به سيدنا عمر رضى الله عنه والخلفاء

من بعده وتعمل الدولة على توفير ثقافة الطفل والأخلاق. والدولة لا تتأخر بأى حال من الأحوال فى إعطاء الطفل جميع حقوقه فهذه بعض الحقوق ندعو جميع المهتمين بحقوق الطفل أن يستفيدوا بما جاء فى تعاليم الاسلام كمطلب إنسانى. كما تطالب المنظمات العالمية أن تزيل كافة المتناقضات والمعوقات التى تقف أمام حقوق الطفل وفى مقدمتها عدم الإلتزام بالكيان الأسرى وقتل الأطفال (بالإجهاض) وثقافة الطفل الفاسدة ولقد شهدت مدينة نيويورك مؤخراً نشاطا دوليا مكثفا للسيدة سوزان مبارك حيث ترأست وفد مصر فى اجتماعات الدورة الخاصة للجمعية العامة للأمم المتحدة حول الطفل والتى شارك فيها أكثر من (٧٠) من رؤساء الدول والحكومات- وأن الاسلام أوضح لنا أن الأطفال نعمة من نعم الله الكبرى. فهم مصابيح البيوت وقرة العيون. وفلذات الأكباد وبهجة الأعياد ، فيجب على الأباء منح الأولاد حق التربية السليمة وأمرهم بالصلاة وتعليمهم أحكامها وتعويدهم القيام بها وتاديبهم على تركها ولو بالضرب الخفيف غير المبرح ويجب على الأب والام تهذيب أولادهما والمسئولية فى الأسلام دينية يحاسب على التقصير فيها يوم القيامه.

تربية الطفل

تبدأ تربية الطفل منذ الأسبوع الأول فى حياته وهى أول الأمر هينة بسيطة لا تخرج عن تعويد الطفل اتباع نظام ثابت فى تغذيته ونومه وغير ذلك مما يتصل بامور حياته البسيطة. وأخذ الطفل بالحزم منذ هذه السن هو أول خطوة فى طريق تربيته تربية صحيحة ، حتى يشب على العادات الحسنة وتكون لديه أنماط من السلوك مرغوبا فيها .

١- التغذية: وأول ما تلاحظ الام فى تربية ابنها أن تعوده على أخذ

غذائه فى مواعيد ثابته لا يمكن الحيد عنها، فإذا طلبها قبل موعدها بالبكاء أو الصراخ فلا يستجاب إليه بل يعرض على الطبيب لمعرفة سبب البكاء ويصرف النظر- والنظام فى تغذيته الطفل من أثر فى هضمه فيجب أن يتعلم فى بدء حياته ألا يلجأ للبكاء كلما أراد شيئا. وتأتى الصعوبة الثانية للأم عندما تبدأ فى إعطاء طفلها غذاء آخر غير اللبن وذلك يحدث عادة حول الشهر السادس فكثيرا ما يرفض الطفل الغذاء الأجنبى- وهو يرفضه فى أول الأمر لأنه غذاء جديد مستغرب فإذا استمرت الأم فى حزم على اعطائه هذا الغذاء فى ميعاد لا يلبث الطفل أن يعتاده أما إذا أسرعت بإعطائه الثدى أو زجاجة اللبن بدل غذائة الجديد . استمر الطفل فى رفضه وتغالى فى ذلك وأصبح من الصعب التغلب على عصيانه .

٢- مص الاصبع:- إن مص الطفل لاصبعه أمر اعتيادى فعندما يستطيع الطفل أن يوصل يده أو حتى قدمه فى فمه يبتدىء فيمصها ولكنه لا يلبث أن يعدل عن ذلك إذا قدمت له لعب أخرى ناعمة الملمس كالحلمة الصناعية المصنوعة من الكاوتش مثلا إلا أن بعض الأطفال يستمر فيمص إصبعه باستمرار فلا ينام ولا يسكت عن الصراخ حتى يضع إصبعه فى فمه وقد ينشأ عن الإستمرار فى هذه العادة تشوه فى شكل الاصبع وللتغلب على ذلك توضع جانب الطفل لعب يتلهى بها كما ذكرنا سابقا فإذا استمر فى عادته تربط يده إلى جانب السرير، برباط لا يمنع حركة اليد ولكن لا يسمح بوصولها إلى فم الطفل.

٣- التبول والتبرز:- تعويد الأم طفلها على التبرز والتبول فى مواعيد ثابته منذ الشهر السادس إذ يكون الطفل فى هذه السن قد تعلم الجلوس وحده وخير موعد لوضعه على القصرية هو عقب كل رضعه، ويستمر فى ذلك

بصبر ومثابرة فلا يلبث الطفل أن يتعلم ما يطلب منه فلا يأتي الشهر السادس أو السابع حتى لا يتبرز الطفل على نفسه ولا يمر العام الأول حتى يمتنع عن التبول على نفسه نهارا ولكنه يظل يتبول على نفسه أثناء الليل مدة طويلة والأغلب أن يتم ذلك بعد العام الثاني إلا أن كثيرا من الأطفال يتأخرون عن هذا دون أن يكون ذلك ذا أهمية ودون أن يستدعي من الأم ضربا وتقريعا.

النوم:-

عندما تنتهي الأم من إرضاع طفلها تضعه في فراشه وتتركه لينام في هدوء دون أن تلجأ إلى هزه وتهشيكه أو الغناء له فإن فعلت ذلك اعتاده الطفل وتمسك به وأصبح من الصعب إقلاعه عن ذلك وكثيرا ما يرى الإنسان أما تحمل طفلها وتهزه وتتمشى به ذهابا وإيابا في الغرفة ساعة بعد ساعة حتى ينام . وفي ذلك من الإجهادللأم والإتلاف للطفل ما لا داعي إليه والآن نأتي على ذكر بعض الغلطات الشائعة في تربية الطفل.

١- أن الطفل كالمرآه يعكس كل حركة يراها أو كلمة يسمعها ممن يعيش بينهم .

٢- قد يزعجك أن تسمعي طفلك يتفوه بكلمات خارجة وتندهش كيف حفظها والأمر بسيط فهو قد التقطها من الخدم والمربيات الذين تتركين لهم طفلك فتكتشفين ذلك .

٣- بما يسوءك أن يتكلم الطفل إلى الكبار بدون أدب واحترام ولكن كيف يستطيع الطفل أن يقول مثلا «من فضلك إذا طلبنا منه طلبا أو أشكرك» إذا أخذنا منه شيئا إلا إذا لاحظنا أن نخاطبه دائما بنفس اللغه.

٤- إنك تكرهين أن تسمعي طفلك يقص عليك كل ما يراه من حركات وسكنات أخته مثلا وتحذرينه من «الفتنه» ولكن لو بحثت لعلمت أنه يلاحظ ما تقصه الخادمه عما فعله في الحديقة فيقلدها بكل بساطة.

٥- إن لأقوال الأم وأعمالها تأثيراً كبيراً في نفس الطفل وكثيرا ما يظل التأثر طول حياته وهناك أمثلة لذلك- يرفض الطفل نوعا من الغذاء عندما يتذوقه لأول مرة إنه يرفضه لأنه يستغربه ولابد من انقضاء بعض الوقت حتى يعتاده ولكنك قد تفهمين ذلك خطأ فتعلنين أمامه أنه يرفض هذا النوع من الأكل لأنه لا يحبه. والطفل يتأثر بأقوالك فلا يلبث أن ينغرس فيه ويكرهه ولهذا الصنف وكثيرا ما نرى رجالا. لا يأكلون نوعا من الأكل منذ الصغر وذلك نتيجة تأثرهم في تلك السن بمثل هذه العوامل. إذا وجدت طفلك يرفض نوعا من الأكل فلا تضغطي عليه أو تحايليه بل ابعدي هذا النوع من الأكل دون أن تعلقي بكلمة واعطيه غيره على أن تكرري عرضه عليه في فرص أخرى وبهذا الشكل يعتاده بالتدريج .

٦- ترسلين طفلك إلى الفراش وتنهين على الخادمة «ألاتتركه وحده في الظلام» فيفهم الطفل من ذلك أن في الظلام شيئا مرعبا وهكذا يشب خائفا ومما يزيد في تأثره ما قد يسمعه من الخدم من القصص والخزعبلات الخاصة بالعفاريت في الظلام إن قدرة الطفل على الفهم تفوق كثيراً قدرته على الكلام وهذا ما يحمل الناس على الاعتقاد بأن الطفل محدود الإدراك قليل الفهم وأنه من السهل التمويه عليه عناد الطفل أيضا إذا ضغطت عليه الأم بشدة في دراسته فقد يؤدي ذلك إلى رفض الدراسة بل ويكرهها الأمر الذي قد يؤثر على مستقبله شر تأثير. ولو استعملت التشجيع والاقناع بدل التهديد والضرب لأتى بنتائج باهرة . وتعتقد الأم أن الطفل يرفض الغذاء

لأن ليست له شهية فتستمر فى الضغط عليه تارة بالحسنى وتارة بالشدة ولو أظهرت الأم عدم الإهتمام بما يأكله الطفل او يرفضه لماتت روح العناد هذه فيه ولتعلم الأم أيضا أن التهديد بالضرب إذا تكرر كثيراً فقد مفعوله وأن الإسراف في مكافأة الطفل قد تؤدى إلى انتظار الرشوة وفي هذا أيضا فساد لأخلاقه .

ثلاث نماذج لطفوله

هناك متغيرات ديموجرافيه مع مجموعة من العوامل التى تساعد على الاستقرار الزواجى منها. عمر الأفراد وعقيدتهم ودخلهم وتعاونهم ووضعهم التعليمى وتاريخهم الزواجى فعلى امتداد الحياة الزوجية نجد أن هناك تغيرات فى التنظيم ووظيفة نسق الأسرة. وعادة ما تكون مثل هذه التغيرات مع ميلاد أطفال أو رحيلهم، فغالبا ما تتطلب زيادة الأطفال تغيرات سريعة فيالاتفاق بين الزوجين، حيث يصبح نسق الأسرة أكثر تعقيدا وموضوعيا ، وأكثر تاثيرا مع زيادة الأطفال- كما أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق أو الانفصال تكون فى الأسر بدون أطفال فصفات الأطفال وخصائصهم ذات أهمية بالنسبة للأسرة وأزماتها وقد صنعت ثلاث نماذج عامة لطفولة والتى تؤثر على مهام الأسرة وكيانها، النموذج الأول. الطفولة السهلة حيث الطفل سريع النشأة ، سهل فى تغذيته ونموه، مع الغرباء، مستقبل للأطعمه العادية، ويستجيب للآخرين استجابات إيجابية مثل هؤله الأطفال ملائمون ويتفقون مع رغبات وتوقعات الوالدين ويتطلبون تعديل أقل لرغبات الوالدين.

أما النوذج الثانى:-

فهو الطفولة المتعبه (الصعبة) وهو النموذج المتعب فى النوم والتغذية-

ويحتاج لوقت أطول للتكيف مع الظروف العادية ويعبرون دائما عن عدم سعادتهم ، ويشعرون بالاحباط لأى مواقف.

وغالبا ما تنمو لدى هؤلاء الأطفال مشكلات سلوكية وافترضت أن مثل هذه المشكلات تكون نتيجة عدم قدرة الأطفال على مقابلة متطلبات وتوقعات الوالدين والمدرسة. أما النموذج الثالث للطفولة فهو الطفولة المحجمة: وهم الأطفال الذين يتميزون باستجابات سليمة للمواقف الجديدة ويأتى التوافق تدريجيا للتغيرات المشتركة . ويشعر بالسعادة للتوافق السريع مع الميل للانسحاب . ومؤكد أن مثل هذه الاختلافات لا ترجع لسلوك سيء ولكن المشكلات النفسية للأطفال تكون نتيجة العلاقات السيئة داخل الأسرة ولابد للوالدين من التعرف على الاختلاف بين الأطفال وعلاقاتهم باتفاقاتهم الزوجية .

علمي طفلك الرضيع الرياضة

طفلك الرضيع من عمر سنة يحتاج إلى ممارسة الرياضة مثله مثل من هم أكبر منه سناً فالرياضة في هذه السن تساعده على اكساب الطفل المرونة والرشاقة والتوافق الحركي والتوازن كما أن ممارسة الرياضة تساعد على فتح شهية الطفل وعلى إخراج طاقته وتقترح د. منال السيد أستاذ طب الأطفال بجامعه القاهرة بعض التمرينت التى يمكن أن يزاولها الطفل بمساعدة الأم. وهى من وضع النوم على الظهر توضع يدى الطفل بجانبه وتقوم الأم بضم يد الطفل إلى الأمام فى اتجاه الرأسى- من نفس الوضع تضم الساقين إلى البطن وتفرد ثم تفرد ثم ترفع الساقين مفرودتين حتى تصلا للرأس ثم تنفتح الساقين. وتضم ويحرك مشط القدم للأمام والخلف. من وضع النوم على البطن توضع أمام الطفل كرة ملونة. وتقوم الأم بدفعها

وخفضها بسرعة ليقوم الطفل بالتالى برفع الرأس والجزع ليقوم الطفل، وهو تمرين يقوى عضلات الظهر والرقبة والبطن على الأرض ليزحف الطفل وراء الكرة- تمرين العقله- من التمرينات المناسبة للطفل وفى البداية تساعد الأم الطفل على التعلق بالعقلة ثم تتركه وحده- تمرين الدحرجة - يساعد على تقوية عضلات الظهر واليدين- ارسمى خطا مستقيما ليسير الطفل فوقه لتحقيق التوازن-بداية من سن سنتين يبدأ الطفل فى ممارسة الحجل والوثب فوق الحاجز ارتفاع ٢٠ سم والجرى فوق الحواجز وتحت الحواجز والسير بطريقة الزجزاج ونط الحبل فهذه التمرينات تنشط جميع أعضاء الجسم .

«جنبى طفلك الأمراض الوراثية»

إذا كانت الوقاية خير من العلاج فالمؤكد أن الوقاية من الأمراض الوراثية ليست خيرا من العلاج فقط وإنما أيضا أتجنب الإعاقة المرضية والذهنية والتشوهات حتى بات طفل من الأمراض الوراثية حلما يسعى إلى تحقيقه كل علماء العالم خاصة بعد الاكتشافات العلمية المذهلة.. ما هى تلك الأمراض الوراثية. وهل يمكن تجنبها أو الوقاية منها وماذا فعلنا لتحقيق ذلك ..؟

هذه الأسئلة وغيرها طرحناها أمام د. وجيدة أنور الأستاذ بكلية طب عين شمس فكان توضيحها كالاتى - الأمراض الوراثية هى إعاقة مرضية تنشأ قبل الولادة ولكن قد تظهر فى صورتها النهائية كتشوهات بدنية أو ذهنية أو بيولوجية فيما بعد وترجع أسبابها إلى عدة عوامل منها العوامل البيئية أو العوامل الخلقية والوراثية خاصة فى حالات زواج الأقارب وتشمل الأمراض الوراثية خطيرة مثل طفل منغولى أو أمراض الدم كحمى البحر الأبيض المتوسط وغيرها. وتعد الأمراض الوراثية من أهم أسباب وفيات

الأطفال في الآونه الأخيرة خاصة في ظل ما تشهده العالم من تطور في طرق علاج الأمراض المعدية وفي مجال تشخيص الأمراض الوراثية وقبل حدوث الحمل يجب على الزوجين التأكد من خلوهما من عوامل مرضية خاصة الوراثية التي تصيب الجنين بتشوهات خلقية. ولابد من متابعة الأم أثناء فترة الحمل وإجراء الفحوص التشخيصية على النحو التالي- خلال الأشهر الأولى يؤخذ عينة من المشيمة وتحليلها بدءاً من الأسبوع التاسع للحمل- الأشهر الثلاثة الثانية. أخذ عينه من السائل الأميتوس للجنين وتحليلها بدءاً من الأسبوع السادس عشر. كما يمكن أخذ عينه من دم الجنين لتحليلها بدءاً من الأسبوع ٨ وبدءاً من الأسبوع التاسع عشر يمكن إجراء مسح بالموجات فوق الصوتية لتشخيص التشوهات الجنينية. أما بعد الولادة. فهناك فحوصات أخرى مثل الفحص الإكلينيكي وهو فحص الطفل إكلنيكيا بمعرفة طبيب الأطفال بالإضافة للفحوص الكيميائية.

كل حركة لطفلك لها معنى

كيف تستطيع الأم أن تحكم على طفلها بالنمو بشكل جيد؟ كثيرا ما يتردد على ألسنة الأمهات ولأهمية هذا الموضوع يجيب د. أحمد السعيد يونس مستشار طب الأطفال عن الأسئلة التي تثير كثيرا من القلق لدى العديد من الأمهات بشأن نمو أطفالهن.

- فالطفل خلال الشهر الأول من العمر عند وضعه في السرير على ظهره ينام في أي وضع مريح له .

- في الشهر الثاني من العمر عند وضعه على السرير على بطنه يمكنه أن يرفع رأسه ثانية أو ثانيتين وعند تقديم شخشيخة أمام عينيه يركز عليها

بصره . عند الحديث إليه يقلل من حركته ويبتسم للمداعبة .

– الشهر الثالث من العمر يمكنه رفع رأسه مدة طويلة عند نومه على بطنه

– وعند سن أربعة أشهر من العمر تقريبا يستطيع أن يرفع رأسه إذا جلس مسنودا إذا عرضت شخشيخة أمام عينيه يمكنه متابعتها – يضحك بصوت عال . يصدر أصواتاً كالمناجاة .

– وعند سن الستة أشهر من العمر تقريبا يمكنه الجلوس مستنداً على يديه يقدم يده ليمسك بلعبة ويخبطها حوله – ينقل اللعبة من يد إلى أخرى. ينطق حروفاا مثل الميم والألف.

– عند سن عشرة أشهر من عمره تقريبا : يزحف يستطيع أن يقوم واقفا من الجلوس . ينطق دادا . بابا . ماما . ويلتفت عند النداء باسمه. يمكنه التصفيق ويحب الملاعبة . يضع بسكويته فى فمه بنفسه ويمسك زجاجة الرضاعة بنفسه.

– عند سن سنة من العمر تقريبا . يعتبر وضع الطفل فى المشاية فى هذه السن أحد أسباب تأخير مشى الطفل لأنه يحرمه من الرغبة فى الحركة والتطور الطبيعى للجهاز الحركي يمكنه الوقوف وهذه فترة قصيرة . يستطيع السير إذا أمسك أحد بيده . يمكنه اللعب بالمكعبات ويحب الشخبطة بقلم وورقة . يستطيع التعبير عن رغباته بأصوات وحروف خاصة به. يقدم اللعبةإذا طلبت منه . يتعاون مع الأهل فى أثناء اللبس بأن يمد ذراعة ورجله– قدرات الطفل فى نهاية العام الأول يجلس ولو لفترة طويلة– يقوم جالسا من وضع الرقاد– يزحف على يديه ورجليه– يقوم واقفا من

وضع الوقوف مستندا إلى كرسى أو كنبه يسير بخطى جانبية وهو يمسك بحافة المائدة أو الكنبة وإذا أمسكه الأهل من يد واجدة أو من يديه فهو يستطيع الوقوف وحده بضع دقائق - يرى الأشياء الصغيرة بنظر حاد ويلتقطها بإصبعين صغيرين كالملقاط فلو ترك على الأرض لوجدت في يده بعد فترة قصيرة فتافيت خبز أو قشر لب أو خرزة صغيرة أو دبوس إبرة.. وهكذا. يترك لعبة تسقط من يده إلى الأرض بمزاج ويسير لصوت ارتطامها بالأرض. يستطيع أن يتتبع اللعبة بعد سقوطها حتى لو دخلت تحت قطع الأثاث فى الحجرة- يمكنه أن يمسك شخشيخة ويستعملها تقليدا لأفراد الأسرة ويستمع لصوت الشخشيخة أو الجرس باهتمام وسرور- يشير بإصبعة إلى الأشياء التى تثير إنتباهه- يحب اللعبة التى تجذب بحبل ويراقبها باهتمام على بعد ثلاثة أمتار. يحب أن يخرج للشارع ويراقب الناس والحيوانات والسيارات باهتمام يتعرف على الوجوه المألوفة من على بعد ستة أمتار يستعمل أى واحده من يديه فى إمساك الأشياء وإن كان من الممكن أن يفضل استعمال يد عن الأخرى . يتعرف على إسمه ويستدير إذا نودى عليه. يناغى باستمرار يفهم بعض الكلمات وإن كان لا يتطقها (اسمه. أسماء أفراد الأسرة. أمبو، دح، كخ، مم ، باى ويشترك فى الألعاب البسيطة مثل التصفيق أو يستطيع المضغ - يمسك الملعقة ولكنه لا يستطيع استعمالها وحده، عندما يلبس أو يخلع الحذاء يخبط بالملعقة الطبق أو الكوب ، يحب أن يكن بالقرب من أفراد الأسرة الكبار ويحب أن يلاعبوه فإذا وصل الطفل إلى خمسة عشر شهراً فإنه يستطيع أن يسير ولكن قدماه متباعدتين وذراعاه مفتوحتين أو مرفوعتين ليمكنه من ضبط توازنه يبدأ سيره وحيدا ولكنه يتوقف إذا اصطدم بقطع الأثاث أو يقع وحده أثناء وقوفه يمكنه الجلوس وذلك بالسقوط على مؤخرته دفعة واحدة، يطلع السلم زحفا- أحيانا

يمكنه الانحناء لالتقاط شيء من على الأرض ثم يقف أو يجلس. يمكنه أن يضع مكعبين فوق بعضهما إذ علمه الأهل ذلك- يمكنه أن يمسك القلم ويشخبط على الورقة- يطبطب على الصورة باهتمام في الكتاب وينظر إليهايشير إلى الأشياء التي يرغب فيها أمرا باعطائها له- يناغي باستمرار ويصوت عال ونغمات مختلفة وينطقة من ٣- ٦ كلمات بوضوح ولكن يفهم معنى كلمات كثيرة يشير إلى الأفراد والأشياء عند تسميتها أمامه. فين بابا فين كثير الفضول . لا يجلس هادئا تواجد الكبار المعروفين لديه مثل الأهل والإخوة الكبار والدادة بالقرب منه. نتيجة لفضولة وعبثه بما حوله- يتعرض لاخطار الكبريت والمقصات والأمواس والماء المغلى... الخ وفى النهاية ينصح د. أحمد السعيد يونس بإهتمام الأم بملاحظة طفلها وتطور قدراته في السنوات الأولى من العمر حتى تضمن سلامته مدى الحياة والوقاية خير من العلاج .

غيرة الطفل

قد يشعر أحيانا الطفل الثاني بمشاعر الحسد ويخاف من التجاهل والإهمال أكثر من غيره ولكن وضعه في الأسرة يجعله أقدر في المستقبل على تحمل القيادة أو الرئاسة الصارمة كما يجعله يؤمن بأنه ليست هناك في العالم قوة لا يمكن قهرها أو إزاحتها .

- ما هي السمات التي تميز الطفل الأصغر؟

يتميز بأنه صاحب مركز ثابت في الأسرة. وكل طفل أخر يمكن أن يتغير مركزه أو ترتيبه بين الإخوة إلا الطفل الأصغر. وهو الطفل المدلل من قبل الجميع ولا يخش أن يفقد هذا التدليل كما حدث مع أخيه الأول- ولكنه

كثيرا ما يعانى من مشاعر قوية بالنقص أو الدونية فهو دائما يوجد فى بيئة تضم كبارا أكثر قوة وأوسع تجربة لذلك فالطفل الأصغر له مشكلاته العديدة وهو يأتى بعد الطفل الأول فى نسبة الأطفال «المشكلين»

– ماذا عن الطفل الوحيد؟

هو مشكلة فى حد ذاته– فمنافسه هنا ليس الأخ أو الأخت ولكن منافسته تتجه إلى الوالد فهو كطفل وحيد يكون هدفه التدليل وهى تخاف فقده فتحيطه برعاية زائدة وسياج من الحماية ونجده تعود أنه فى بؤرة اهتمام الجميع. ومكمن الخطورة بالنسبة لهذا الطفل أنه ينمو فى بيئة محددة ويمكن تفاعله مع أفراد كبار فقط لذلك فهو محروم من التفاعل الاجتماعى مع أطفال من سنه. خاصة قبل سن المدرسة– والجدير بالذكر هنا– أن الشبيه لموقف الطفل الوحيد. مع الفروق العديدة– موقف الطفل الذكر مع مجموعة الإخوة الإناث أو موقف الطفلة الأنثى وسط مجموعة من الإخوة الذكور.

– هل الفترة الزمنية بين طفل وآخر تؤثر فى معنى «الترتيب الولادى وتأثيره»؟

– لابد أن نعلم أن الفترة الزمنية التى تفصل بين الطفل ومن يكبره أو من يصغره لها علاقة بمعنى الترتيب ومغزاه لأنها إذا طالت هذه الفترة فالدلالة النفسية لكل ترتيب أو «مركز» تتغير وعادة ما يقدر الباحثون الفترة االزمنية بين طفل وآخر التى يمكن أن تغير الترتيب الولادى بست سنوات وتمثل مرحلة سيكولوجية كاملة من مراحل النمو. فقد يصبح الطفل الأوسط مثلا طفلا أكبر إذا كان يفصله عن أخيه الأكبر عدد كبير من السنين بينما

يصبح الأكبر وحيداً فى هذه الحالة وقد يصبح الأصغر من هذا المنظور- وحيداً إذا كان إخوته يكبرون بفترة زمنية طويلة وهذا يعنى أن أطفالنا داخل الأسرة يشغلون مراكز سيكولوجية وليس مراكز متتالية عددية فقط. مما يتطلب منا. توفير المناخ النفسى الذى يؤدى إلى السواء والصحة النفسية بالنسبة لأولادنا .

ترتيب الطفل فى الأسرة
هل يؤثر فى شخصيته

على الرغم من تعرض الأسرة فى الآونه الأخيرة لبعض التطورات والتحولات التى غيرت من حجمها ووظيفته. فلم تعد فى كثير من الجتمعات تلك «الأسره الممتده» التى تشمل الأعمام والعمات والخالات وبجانب الوالدين. هذا إلى ظهور مؤسسات أخرى تربوية ومساعدة للأسرة إلا أنه مازال للأسرة مكانها المتميز والمؤثر بالنسبة لتكوين شخصية الطفل. فلقد تبين أن تفاعل الطفل مع الآخرين فى حياته الإجتماعية المستقبلية هو نتاج تفاعله مع والديه وإخوته داخل أسرته فى مراحل عمره المختلفة والذى يؤكد أنه يتأثر كذلك بترتيبه بين إخوته داخل الأسرة وبالتالى أصبح متغير «الترتيب الولادى من المتغيرات الأسرية التى يعالجها الباحثون الآن كأحد العوامل التى تؤثر فى شخصية الطفل ويقول. د. علاء الدين كفافى رئيس قسم الأرشاد النفسى بالسؤال .

- كيف يؤثر الترتيب الولادى فى شخصية الطفل؟

ترتيب الطفل فى الأسرة يجعل لكل ابن بيئة سيكولوجية مختلفة عن بيئة الآخر وهذا من التباين فى البيئات يأتى من اختلاف التفاعل بين

الوالدين – خاصة الأم- وكل ابن من أبنائها- حيث يختلف حسب موقعه بالنسبة لها . فتفاعلها مع الطفل الأول ليس كتفاعلها مع الطفل الأوسط كذلك مع الطفل الأخير ويتمتع الطفل الذكر وسط مجموعة من الأخوات الإناث والبنت وسط مجموعة من الإخوة الذكور بمكانة خاصة متميزة . كما يجب الا ننسى أن أوضاع الأسرة تختلف بالنسبة لكل طفل في المراحل الحاسمة من نموه . من ناحية أعمار الوالدين وإمكاناتهما الإقتصادية والمكانة الإجتماعية.

- هل شخصية الطفل تختلف عن إخوته؟

هو يأخذ قدرا كبيرا من الإهتمام والتدليل ويظل متوجاً على عرش الأسرة فيالفترة التي يكون فيها وحيد والديه – ثم يتعرض للإبعاد عن هذا العرش عند ولادة الطفل الثاني فيحاول أن يستعيد انتباه ورعاية والديه بشتى الأساليب التي قد تكون إما عدوانية أو استعطافية لأنه هنا يحارب من أجل استعادة الحب والإهتمام من والدية وبالذات الأم. هذا إلى جانب أن الطفل الأكبر خاصة لو كانت أنثي يلعب دورا كبيرا بدور والديه كأن يساعد في تربية إخوته . ويمثل الطفل الأول نسبة من «الأطفال المشكلين» يليه في الترتيب الطفل الأصغر. ويرى علماء النفس أن الابن الأكبر غالبا ما يفضل الوالد وهو دائما يحن إلى الماضي ويشيد بأحداثه ويشعر بمسحه من التشاؤم إزاء المستقبل وهو يقدر قيمة السلطة والقوة أكثر من بقية إخوته.

والطفل الثاني:–

غالبا ما يكون أكثر نجاحا في الحياة العملية من أخيةالأكبر فالطفل الثاني هو أقرب إلى معاني التعاون من الابن الأكبر إذ يشاركه آخر- منذ

البداية فى اهتمام والديه وهو في مركز ممتاز إذا لم يشن عليه أخوه الأكبر حربا محاولا دفعه إلى الوراء . لذلك هو دائما كأنه في سباق أو مباراة وقد تتولد لديه الرغبة أحيانا فى تخطى الأخ الأكبر ومن أطرف ما قاله «الفريد أدلر» العالم النفس أن الطفل الأكبر غالبا ما يحلم بالسقوط إذ أنه فى القمة ولكنه يخشى أن يفقد مركزه أما الطفل الثانى فيحلم دائما أنه يجرى وراء قطار وكأنه فى سباق الدراجات لذلك فإن تحليل أحلام الطفل كافية للتخمين بمركزه وترتيبه فى الأسرة.

علمى طفلك أن يصبح اجتماعياً

يميل الإنسان بطبيعته إلى تكوين الصداقات الاجتماعية الجديدة، وهذا ما ركزت عليه دراسة لفريق من اخصائى علم النفس بجامعة شيكاغو الأمريكية خاصة بالنسبة للأطفال فى مراحل العمر المختلفة – فمن المعروف أن كل إنسان يحتاج إلى أصدقاء وعلى الوالدين تشجيع الطفل منذ المراحل الأولى من العمر على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مع الأطفال الآخرين ويجب مراعاة اختيار الأصدقاء خاصة بالنسبة للأطفال لأن للأصدقاء أثر فعال على تكوين شخصية الطفل منذ ولادته إلى تكوين صلات مع المحيطين به وخاصة أمه. وتؤكد الدراسات والأبحاث العلمية أن الطفل يولد ولديه الاستعداد النفسى لمواجهة المحيطين به. خاصة والديه ويلاحظ الطفل منذ ولادته أمه وهى تتكلم ويسمع صوتها ويتفاعل معها وقد يتجاوب معها فى بعض الأحيان بابتسامه أو إيماءه صغيرة وعند مواجهة أشخاص آخرين، فإن يقوم بالنظر لأول وهلة فى وجوههم. وفى الشهر السادس من عمر الطف فإنه يبدأ فى الابتسامه الخفيفة للتعبير عن تفاعله مع المحيطين به وفى هذه المرحلة من العمر يحاول تحريك ساقيه وذراعيه. تعبيرا عن

مشاعره وتفاعله . وفى هذه المرحلة من العمر يحاول الأمساك ببعض اللعب الصغيرة لجذب انتباه المحيطين به وخاصة أمه. وعندما يصل الطفل الشهر الثامن فإنه يبدأ فى التأقلم مع الحياة الاجتماعية ويعبر عن تفاعله هذا بالابتسامه خاصة إلى الأم ويشعر الطفل بالأمان والراحة النفسية عندما يشعر هناك أشخاصاً محيطين به وأن هناك من يقوم بتشجيعه على الاختلاط والتفاعل مع الآخرين. وهناك بعض الأطفال يشعرون بالخجل وعدم المواجهة والتفاعل مع الأخرين بسهولة وفى هذه الحالة يجب محاولة التقليل من حالة الخجل والعزلة عند هؤلاء الأطفال ومحاولة اختيار بعض الأصدقاء حتى تزول حالة الخجل والعزلة عند الأطفال فى المراحل الأولى من الطفل.

وعندما ينمو الطفل ويصل إلى مرحلة متقدمة من العمر فإن اعتماده على الآخرين يقل تدريجياً ويستطيع أن يختار الأصدقاء المحيطين به وتكون لديه القدرة على المشى واللعب مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية جديدة ويكون هذا فى بداية بلوغ الطفل الثالثة من العمر وفى هذه المرحلة من العمر يبدأ الطفل فى الكلام والنطق ببعض الكلمات البسيطة والإشارة إلى الأشياء التى يريدها والتأقلم مع الآخرين.

طفلى انقيادى

الطفل الأول فى الأسرة يميل بشكل كبير إلى أن يكون أنقياديا بطبعه. وذلك نظرا لكثرة اهتمام الأسرة بتربيته واعطائه التعليمات فهو أول تجربة ويريدان أن يربيا على كل الأسس الصحيحة وبالتالى تكثر التعليمات ويكون مراقبا طول الوقت ولديه الحب من الأبوين والعائلة دون بذل مجهود. ولذا علينا أن نحاول ألا نربى أولادنا بهذه الطريقة – كما يقول د. عادل المدنى أستاذ ورئيس قسم الطب النفسى أن نتبع معهم من الآن ما يلى :-

- أن نطلب منهم فى النادى مثلاً أن يذهبوا لشراء احتياجاتهم بأنفسهم دون تدخل منها ودون ابداء الرأى منا.

- أن يخرج معها فى نزهة ما نحاول أن نساعده أن يصل إلى قرار أين يذهب فمثلاً لدينا من الوقت ٦ ساعات ولدينا من المال مبلغ معين فكيف يمكن أن تحقق فى هذا الوقت المحدد ما يجعلنا نتنزه بهذا المبلغ. وعندما تظهر إجابات لاتكون متناسبة مع الوقت والمال نحاول أن نصحح وجهة نظره دون أن نستخدم الكلمات السلبية مثل هذا خطأ أو غير مضبوط فمثلا قد يطلب أن يتنزه بالسفر فى الإسكندرية علما بأن الوقت ٦ ساعات أو المبلغ المرصود للرحلة قليل . فنوضح له طول المسافة التى قد تستغرق الوقت أو أن مصاريف الإنتقال وحدها قد تستنفد معظم الميزانية المحددة.

- علينا أن نساعده على اقتحام الآخرين - وذلك عن طريق إرساله مثلا لمدربه للاتفاق على المواعيد للتدريب أو لطلب شئ من المقربين.

- نتحدث معه عن أسباب مبادرة الآخرين لأن أخلاقه جيدة أسلوب حديث شيق .

- كما يمكننا توجيهه إلى كيفية اكتشاف أصدقائه ولا نكتشفهم له وبعد أن يكتشفهم علينا أن نعلمه كيف يتعامل مع الزميل السئ أو الجيد فيجب الا نعلم أولادنا كيف يتعاملون مع الزملاء الجيدين فقط فمثلاً الزميل الاستغلالى يجب أن يعرف كيف يتعامل معه فلا ينساق فى الموافقة على ما يطلب منه وأخيراً يجب أن نعلمه أن يقول لا ونقرب له مثالاً أنه سوف يقول لا فى وقت ما فالأم والأب قالا له لا فى وقت معين وتذكره ببعض المواقف لو أمكن ونوضح أنه عليه الآن أن يقول لا فى الوقت المناسب.

ساعدى طفلك على رفض
أول سيجارة تقدم له

تقدم المثال والنموذج . فقد أظهرت الاحصائيات أن الأطفال الذين ينشأون فى بيوت يدخن فيها الوالدان أو إحداهما تتزايد بينهم فرص الإقدام على التدخين بنسبة تصل إلى ثلاث أضعاف الأطفال الذين لا يشاهدون والديهم يدخنون.. وعلى الوالدين أن يشرحا لأبنائهما أن التدخين يسبب أمراضاً خطيرة أهمها السرطان الرئوى، وإن كان المتخصصون يرون أن هذا الشرح لن يؤثر على الأبناء فى هذه السن بقدر تأثير بعض الحقائق التى تهمهم فى هذه السن. مثلا توضيح أن رائحة فمهم سوف تكون كريهة وكذلك رائحة ملابسهم وأن أظافرهم وأسنانهم سوف يتغير لونها . كما يمكن للوالدين أن يوضحا لابنهما أن التكاليف الباهظة للسجائر التى تستهلك كل مصروفه، كان يمكن أن يستغلها فى شراء كاسيت أو سى.دى وأشياء أخرى كثيرة ويجب أن نشجع الأبناء على ممارسة الرياضة وأن يتعلم الطفل مواجهة هذه المواقف ويتدرب وحتى لا يفاجأ بمن يقدم له سيجارة ويقف أمامه لايعرف ماذا يقول ليبرر رفضه فالمهم أن يظهر أنه واثق من نفسه.

ابنك سليط اللسان

الطفل فى السنة الثانية من عمره يتعلم أشياء كثيرة جدا عن طريق التقليد فهو مثلا حين يدخل عيادة الطبيب يمسك بسماعته ويحاول تقليده وقد يعجب إذا لم يسمع شيئا والطفلة الصغيرة، تلاحظ أمها وهى ترتب السرير فتحاول مساعدتها فى ترتيبه وأول معلم للكلام فى حياة الطفل هم أبويه فهم أن تكلموا الانجليزية تكلمها وإن تكلموا الصينية نطق بها وإن لفظوا لفظاً بذيئاً ردده ، دون أن تفهم معناه وهذه هى أولى مراحل الطفل طويل اللسان

ويتوقف متطور الحالة على معالجة الموضوع فى أولى مراحلة فهناك أهل يضحكون حباً ويسعدون عندما ينطق الطفل بإحدى هذه الكلمات وهذا يشجعه كثيراً على ترديدها وعلى ترديد غيرها.

استخدام الطفل للفظ للإثارة والإهتمام :

وهناك من الأهل من يعنف الطفل بشدة عند ترديده للفظ بذئ بل قد يضربه ضرباً موجعاً قاسياً مع أن الأهل أو الشغالة هم هذا اللفظ ولكن الطفل يعاند بالرغم مما يقاسيه من الضرب وهذه الطريقة غالباً ما تفشل فى علاجه، وهناك من الأهل من يتحاشى التلفظ بمثل هذه الألفاظ أمام الأطفال وإذا ردد الطفل أحدها فى يوم من الأيام تجاهلوه فى هدوء وتعقل قائلين. هل سمعتنا نردد هذه الكلمات؟ طبعا لا فهى لا تليق بولد مهذب مثلك هذه الكلمات، وإن لم يفد هذا، ننتقل بحرمانه مما يجب كالفسحة والشيكولاته مثلا وإذا لم يفد حرمانه مما يجب ولم يفد اللين بعد كل هذا فلا مانع أبدا فى آخر الأمر من علقة ساخنة مع البحث عن المصدر الذى أتى منه الطفل البرئ بهذه الكلمات كالشغالة أو ابن الجيران ويستطيع الأهل بذلك حماية الطفل من سوء اللفظ والبزاءة حتى يصل إلى مرحلة جديدة وهى مرحلة المدرسة. وفيها يجتمع عنصران مصاحب الاستقلال، ودخول المدرسة والمجتمع الذى يجمع كل المستويات الخلقية حيث يكتسب الطفل عادات لم يكن يعرفها من قبل كان يشتم أو يجلس على المائدة بدون غسيل يديه فهو يفعل أشياء لم يكن يفعلها من قبل فهو يعلن حقه فى تكوين شخصيته المستقلة البعيدة عن تلك الشخصية التى كونتها رعاية والديه ونصائحهما فيثور على ما اكتسبه من والديه ومنه أدب اللفظ، يثور لمجرد الثورة ليؤكد استقلاله عن والديه ومتى تأكد من ذلك فإنه سوف يعود إلى طبيعته القديمة

التي تكونت بتوجيهات الأهل والتي حفظها ووعاها تماما في عقله الباطن.

الطفل المؤدب :

إن الطفل المؤدب هو الطفل الذي يجنبه والديه سماع الألفاظ غير المستحبة فلكي تجنب أطفالنا التلفظ البذئ علينا أن نعطيهم المثل الصالح والقدوة الحسنة أولا ثم تعالج أم الخارج منهم بالحزم الشديد وأن نعطيه الحنان الكافي حتى لا يلجأ إلى الألفاظ البذيئة كوسيلة لجذب الاهتمام وألا نشجعه ولا نضحك عندما يتلفظ بها.

ساعدي ابنك على التفوق

مهمة صعبة للأم خلال سنوات الطفل الأولى إذ يجب أن يكون لديها الصبر الكافي لكي تتناقش مع طفلها، وتجيب على كل تساؤلاته . وتعرفه بأسماء الأشجار والورود المختلفة وتعلمه كيف يميز بينها وبين رائحة العطور. كذلك من المهم أن يستمع الطفل للموسيقى وأن تغني له الأم أثناء النوم حتى تنمى لديه حاسة السمع ولمساعدة ابنك التلميذ على فهم دروسه والتكيف مع الوضع الجديد والتوائم مع زملائه يقدم الدكتور/ إبراهيم مطاوع عميد كلية التربية (سابقا) مجموعة من النصائح والإرشادات تساعد كل أم على التعرف على الجوانب التي يمكن بها تنمية نشاط طفلها وقدرته على استيعاب دروسه خلال سنوات عمره الأولى ومنها :

- محاولة مساعدة الطفل على التغلب على أي إحساس بالخوف من المدرسة أو الاختلاط مع أطفال آخرين بالتحدث معه عن الدراسة وعن مزاياها بلغة سهلة يستطيع فهمها.

- إعداد الطفل قبل المدرسة لتحمل الأعباء الجديدة التي سوف

يواجهها بمفرده. والتعود على النوم والاستيقاظ مبكراً. وأيضا تعوده على قضاء ساعات طويلة دون أن يرى أمه إلى جواره. فيتقبل البقاء في المدرسة بدونها.

معالجة الإحساس بالغيرة التى يعانى منها بعض الأطفال ، ففى حالات قليلة قد يعانى الطفل من الغيرة في الحالات التى تبقى فيها شقيقه الأصغر في البيت إلى جوار الوالدين بينما يضطر هو للذهاب إلى المدرسة.

– عدم الإكثار من اعطاء النصائح للطفل خاصة قبل النزول المباشر إلى المدرسة حتى لا يهاب الطفل الذهاب إلى المدرسة.

– يراعى عدم حرمان الطفل في المصروف من شراء حلوى رديئة أو المبالغة في الإغداق عليه لتشجيعه على الذهاب إلى المدرسة بل إعطاء الطفل مبلغاً معقولاً.

ممارسة الهوايات : وينبه د/ إبراهيم مطاوع الآباء والأمهات إلى ضرورة تشجيع الأبناء على ممارسة هواية فنية أو رياضية لضمان أقبالهم على استذكار دروسهم بروح معنوية عالية وقدرة جديدة على فهمها واستيعاب ما تحويه في معلومات طوال العام الدراسى. لأن ممارسة مثل هذه الهوايات تساعدهم في كثير من الأحيان على النجاح والتفوق فى نهاية العام الدراسى. ويرى أن ممارسة الهواية تعد بمثابة فترة استرخاء نفس واسترسال ذهنى مما يجنب الطالب الوقوع فى المتاعب النفسية أو الانهيار أمام العقبات الدراسية أو الاجتماعية . وبإمكان الأم التعرف على الجانب الذى يمكن تنميته فى أنشطة طفلها ليصبح هوايته المفضلة وذلك عن طريق مراقبته خلال سنوات عمره الأولى وسوف نجد أن هناك لونا معينا مثل

التلوين أو الحركات الإيقاعية أو الألعاب الرياضية أو الاتهماك فى فك وتركيب اللعب يسود نشاطه وأنه يعاود ممارسة هوايته وزيادة حبة وشغفة بها. والإشادة بأى انجاز يحققه في مجالها.

ويؤكد استاذ التربية أن استمرار ممارسة الطفل لهوايته لضمان إقباله على ممارسة دروسه يرجع فى المقام الأول لتشجيع أسرته وأشادتها بمهاراته بينما قد يتسبب تجاهل الأهل أو عدم أكتراثهم بالمواهب فى اخماد قدراته الابداعية ونفوره من الهواية. وينبه المتخصصون إلى أهمية توطيد علاقة الابن بهواية معينة قبل سن المراهقة التى يتعذر فيها الإحساس بالهدوء النفسي والاستقرار.

إيذاء الطفل البدنى والنفسى مسئولية من ؟

حرمت معظم الدول في قوانينها عماله صغارة الأطفال كما حددت منظمة العمل الدولية سن ١٦ سنة حد أدنى لالتحاق الصغار بأي عمل من الأعمال وبالرغم من ذلك فإنه يوجد عشرات الملايين من الأطفال تحت سن ١٥ سنة. قدر عددهم بما يتجاوز الخمسين مليونا فى عام ١٩٧٩ يعملون فى مناطق مختلفة من العالم خاصة الدول الفقيرة والنامية تحت ظروف اجتماعية وصحية واقتصادية. لا توفر لهم الحدود الدنيا من الرعاية والحماية وبالرغم من ذلك فإن أجورهم كثيرا ما تعتبر عصب الحياة لأسرهم الفقيرة الدخل الكثيرة العدد. وبالرغم من اهتمام العديد من المنظمات الحكومية وغير الحكومية بحقوق الطفل فإن إهمال وسوء استغلال الاطفال مازال يمثل مشكلة اجتماعية كبرى تقول د. حنان إسماعيل اخصائية الأمراض الجلدية والتناسلية إنها مشكلة لا تعانى منها فقط الدول الفقيرة والنامية ولكن تعانى

منها أيضا الدول المتقدمة خاصة فى المناطق الريفية والأحياء الشعبية وقد جاء فى أحد التقديرات الحديثة أن عدد الأطفال الذين يعانون الإهمال وسوء الاستغلال يناهز المليونين سنوياً بأمريكا وحدها وتتمثل صور الإهمال وسوء استغلال الطفولة وتناولتها د. حنان في عدة نقاط منها:

العوامل الاقتصادية والاجتماعية :

رغم أن سوء استغلال وإهمال الأطفال يحدث فى جميع الأوساط الاقتصادية والاجتماعية والثقافية فإنه غالباً ما يقترن بعوامل الفقر والبطالة والأمية. وهذه العوامل مجتمعة هي ما تدفع بصغار السن مبكرا إلى سوق العمل حيث يشكلون أرخص أنواع العمالة وأقلها مطالبة بالحقوق، وهو ما يسبب تفاقما في مشاكل الأمية والتسرب من التعليم الإلزامي وكذلك المشاكل الصحية واصابات وإعاقات .

علاقة المشكلة بعمر الطفل : تعتبر المرحلة السنية للطفل هى أحد الأسباب الرئيسية لنوع الإصابة فى مشكلات الإهمال وسوء الإستغلال للطفولة ففى مرحلة الرضاعة والحبو وفى مرحلة الطفل ما قبل المدرسة كثيراً ما يصاب الأطفال بالكسور أو الحروق، أو الكدمات أما الأطفال أكبر سنا فيكونون أكثر عرضة لاستغلالهم من قبل أبائهم فى أعمال داخل المنزل قد تكون غير مناسبة لأعمارهم مثل تنظيف المنزل واعداد الطعام ورعاية أخواتهم الصغار أو العمل خارج المنزل كمصدر أساسي أو إضافي لدخل الأسرة حيث يحرمون من التعليم والطعام أما عن الامتهان الجنسي للطفل فيحدث أكثر ما يحدث للأطفال الذكور في مرحلة الدراسة الاعدادية أو للإناث من المراهقات فى مرحلتى الدراسة الإعدادية والثانوية.

الطفل المعاق :

وتؤكد أن الطفل المعاق ذهنيا أو بدنيا يعتبر أكثر عرضة لإصابات الإهمال وسوء الاستغلال بكل أنواعها حيث يكون أقل وعياً بحقوقه وأقل قدرة على الدفاع عن نفسه وعن التعبير عن آلامه ورغباته وحيث يشكل أرخص أنواع العمالة وأكثرها قابلية للتعرض للإذلال والامتهان وتشير التقارير والأبحاث العلمية إلي أن معظم الآباء والأمهات الذين يسيئون معاملة أبنائهم كانوا قبلا أطفالا ممتهنين أو من قبل آبائهم أو من يقومون برعايتهم فى طفولتهم فى حالةج غياب أبائهم أو من قبل من يقومون برعايتهم كما تؤكد أن عوامل التفكك الأسرى والتصدع والصراع العائلى سبب رئيسى لسوء استغلال الأطفال كما أن عدم تواصل العلاقة بين الآباء والأبناء وغياب روح الثقة والمودة بين الطرفين قد يلجئ الأباء إلى استغلال الأطفال كما أن عدم تواصل العلاقة بين الآباء والأبناء وغياب روح الثقة والمودة بين الطرفين قد يلجئ الآباء إلى استخدام العقاب البدنى المبرح كأسلوب لتأديب وتهذيب الأبناء . كما يلاحظ أن الطفل الذى سبق تعرضه لامتهان جنسي يكون عرضة لامتهانه بهذه الصورة بصفة متكررة حيث يستغل إحساسه بالذنب والدونية وعدم الافصاح عن المشكلة لوالديه .

الإيذاء البدنى : يمكن لطبيب أمراض الأطفال المدرب أن يحدد بسهولة نوع عدد الإصابة التى تعرض لها الطفل بدنيا بمجرد مشاهدتها بالعين المجردة ما بين الكدمات والعضات والحروق إلى إصابات الرأس التى قد تسبب نزيفا بالمخ يؤدى إلى الوفاة أو الصرع أو حدوث عاهة مستديمة ويشكل الأهمال أكثر من ٥٠٪ من حالات الابذاء وسوء الاستغلال وهو ما يعنى عدم قدرة الأسرة على توفير الحد الأدنى من الرعاية الصحية والعلمية

وعدم توفير الحياة المناسبة لنمو الطفل وتنشئته تنشئة سليمة من حيث المسكن والملبس والمأكل ووراء ذلك كله الفقر والجهل كما تؤكد د. حنان، أن الإهمال النفسي والحرمان العاطفى من أخطر أنواع الإهمال التى يتعرض لها الطفل وأكثرها تأثيرا فى نموه العقلى وتكون شخصيته الاجتماعية على المدى القريب والبعيد والمقترحات المطلوبة للوقاية من سوء استغلال وإهمال الأطفال فى مصر.

دور الدولة والمجتمع : تنظيم دورات تدريبية وبرامج متخصصة للمقبلين على الزواج لإعدادهم لاستقبال الطفل وارشادهم باحتياجاته الصحية والنفسية ورعايته وحمايته فى مراحل نموه المختلفة. والعمل على حل المشكلات الاقتصادية للأسرة الفقيرة مثل توفير العمل لعائل الأسرة أو توفير إعانة للبطالة أو نزع الأطفال من حضانة أسرهم وإيداعهم فى دور حضانة بديلة فى حالة ثبوت سوء استغلالهم تغليظ العقوبات على من يمارسون الإيذاء البدنى المبرح على الأطفال إذا ما أدى ذلك إلى حدوث إصابة إعاقة أو عاهة كذلك حالات عمالة الأطفال ودفعهم للتسول والتشرد والتسرب من التعليم الالزامى. أيضا تأكيد دور وسائل الإعلام المختلفة فى تغيير المفاهيم التقليدية حول ملكية الأسرة للطفل والعمل على الاهتمام بحقوقه وأدميته واستقلالية شخصيته.

دور أنظمة الرعاية الصحية :

توصيل جميع وسائل الرعاية الصحية إلى المناطق الفقيرة والشعبية والريفية الأكثر حرمانا من الرعاية والخدمات واعداد صغار الأطباء على إكتشاف الإصابة الناجمة عن سوء استغلال أو إهمال الأطفال والابلاغ إلى السلطة المعنية فى حالة الإصابات الجسيمة أو المتكررة.

شكوي بعض الأبناء من سوء معاملة الآباء والأمهات

يقول الدكتور/ ناجي جميل اخصائي الطب النفسي - يجب أن يعرف الآباء أن التربية مسئولية ولكنها هي مسئولية من حيث المشاركة والإحتكاك والمراقبة والتوجية لا التعنيف. فالتربية الحقيقية تكمن في قدرة الأب علي جعل الأبناء الأساس في إتخاذ القرارات بحيث يكون لديهم دور إيجابي في الأسرة وتنمو لديهم منذ الصغر روح الإنتماء لها والمشاركة في كل الأمور التي تتعلق بها من أزمات وأفراح وغيرها فلا مانع مثلا من أخذ آراء الأبناء في قرارات الأسرة لأن ذلك يشعرهم بأهميتهم ويساعدهم علي صقل خبرتهم وتجاربهم في الحياة ويعمق لديهم الحب والتعاون وشكل العلاقة يرجع إلي الأب لأن لديه الوعي الكامل بأمور الأسرة والحياة ويتمتع بنضوج فكري ونفسي أكثر من الأبناء ولكن من الممكن أن تكون قسوة الآباء في بعض الأحيان بسبب ضغوط نفسية عنيفة بسبب الظروف الإقتصادية والاجتماعية التي تمر بها الأسرة وهذا يؤثرعلي نفسية الأب فينعكس علي تعامله مع الأبناء كما يقلل ذلك من قدرته علي التحمل والصبر . فيفقد القدرة علي التحكم في انفعالاته التي يترجمها الأبناء بسبب صغر السن وقصور النظر علي أنها قسوة من الآباء ومن ناحية أخري فيجب أن يتفهم الأبناء بعد خروجهم من مرحلة المراهقة إلي مرحلة النضوج أن آباءهم ليسوا مثاليين لأنهم بشر ولهم قدرة علي التحمل وأسلوب محدود في التعامل والتفكير. فلا يوجد بشر كامل ولذلك علي كل ابن أن يتقبل أباه الذي لم يختره بعدم مثاليته الكاملة ويجد وسيلة لقبولة واحترامه.

وتقول د. هالة منصور- استاذ علم النفس والإجتماع. هناك مشكلة كبيرة يواجهها قطاع عريض جدا في المجتمع وهي فقدان القدرة علي

التعامل مع الأبناء وخصوصا في سن المراهقة . فيجب أن يتعامل الأب والأم مع أبنائهما كأصدقاء ويتقربان منهم ويناقشانهم في أمورهم بهدوء وسعة صدر ولكن ما يحدث هو الخوف الزائد علي الأبناء نتيجة الحب الفطري الشديد لهم وعدم وجود وعي كاف بكيفية التعامل السليم معهم وهذه المشكلة ليست مشكلة الآباء وحدهم بل هي مشكلة مجتمع بأكمله وعلي إخصائي علم النفس ووسائل الاعلام عقد ندوات وبرامج هدفها تعليم الآباء كيفية التعامل مع الأبناء والتخاور معهم والتقرب إليهم لكي لا يضطر الابن إلي اللجوء إلي شخص آخر بسمعة من الممكن أن يكون هذا الفرد غير جدير بالثقة التي يعطيها له الآباء. كما أنه في النهاية فالعبء كله ينصب علي الآباء فأي تصرف من الأبناء يكون رد فعل طبيعيا لسوء المعاملة أو لعدم تفهم طبيعية المرحلة السنية التي يمر بها الابن وعلي الأسرة أن تتكاتف مع أبنائها وتسمعه وتفهمهم وتشاركهم في الرأي.

الطفل والإعاقة الانفعالية

يبدي الطفل في بعض الأحيان بعض الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها من قبل الآباء، وكثيرا ما تكون هذه الأنماط مزعجة لدرجة تدعو الباء للبحث عن الطرق والأساليب في مواجهتها وحلها وكذلك للوقاية منها لكي ينمو الطفل نمواً نفسيا واجتماعيا سويا . تمثل الإعاقة الإنفعالية شكلا من السلوك الانفعالي غير العادي والذي يستدعي وبشكل مُلح للتربية الخاصة . فالنمو الانفعالي العادي يمر في مرحلة الطفولة الأولي، تتمركز الانفعالات حول الآخرين، وترتبط بهم، وهذا يدل علي أن الانفعال حالة من التغير المفاجيء يشكل الفرد كله ومن ثم تتمركز حول موضوع معين سواء كان سلبيا أم إيجابيا ، وبالتالي لا يمكن لنا تجاهل أهمية المواقف الانفعالية

العاطفية في حياة الطفل لأنها ستعطي حياته طابعا ومعني خاصاً ، مع الإشارة إلي أن هذه الانفعالات قد يصيبها نوع من الاضطراب فتصبح عبئا ثقيلا علي كل من الطفل الذي يظهر استجابة انفعالية غير متوقع منه وبطريقة مزمنة بحيث يتطلب ذلك تعليمه اشكال السلوك الاجتماعي المناسب. ويستطيع الآباء معرفة فيما إذا كان ابنهم يعاني من حالة انفعالية أم لا من خلال مظاهر عدة تصدر عن سلوك الطفل .

بسيطة وشديدة :-

ويمكننا أن نحدد نوعين من الاضطرابات الانفعالية

النوع الأول: بسيط ومتوسط يمكن علاجه بقليل من التعاون بين الوالدين مع المتخصصين، أما النوع الثاني: فهو شديد قد يستمر مع الطفل حتي سن الشباب والرشد- ومن أهم مظاهر الاضطرابات الانفعالية البسيطة والمتوسطة العناد المستمر- عدم الطاعة- إيذاء الآخرين - سرعة الغضب- الغيرة المبالغ فيها. وهذه المظاهر البسيطة والمتوسطة تتميز بها الطبقات الفقيرة والمتوسطة وتزداد نسبتها لدي الذكور مقارنة مع الإناث وذلك بسبب الأوضاع الاجتماعية السائدة. ومن أهم. الاضطرابات الشديدة فصام الطفولة ومن مظاهرها الانسحاب التام أو إثارة الذات باستمرار- القيام بحركات جسيمة مستمرة، وهذه الحالة قريبة جداً من الإعاقة الحركية.

عوامل الإعاقة: كما تعتبر العوامل البيولوجية من أهم العوامل المؤدية إلي الاضطرابات الانفعالية الشديدة ، ومن أسبابها العوامل الجنينية. عوامل مرتبطة بما قبل الولادة سوء التغذية ، الأمراض التي تصاب بها الأم أثناء

الحمل وبالمقابل لا يمكن لنا تجاهل أثر العوامل البيئية المرتبطة بالأسرة والدرسة بشكل عام ويبرز دور العوامل البيئية في الاضطرابات الانفعالية البسيطة والمتوسطة ، وطبيعة العلاقة ضمن إطار الأسرة من أهم تلك العوامل كطبيعة العلاقة القائمة بين الأم والطفل وبين الأب والطفل وكذلك نمط التربية الأسرية المتبع- الدلال الزائد أو الإهمال المفرط – وذلك يدفعنا إلي السؤال الآتي: هل يتميز الطفل المضطرب انفعاليا بأنماط سلوكية خاصة به؟

سلوك المضطرب:-

هناك ما يميز سلوك الطفل المضطرب انفعاليا وخاصة إذا ما أدركنا أن الإضطراب الانفعالي يؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة علي خصائص الشخصية- وما يمكن التركيز عليه هنا. الخصائص الإجتماعية للطفل المضطرب إنفعاليا . ومن أهم المظاهر المميزة للاضطراب الانفعالي ويعبر هذا السلوك عن فشل الطفل في التكيف مع المحيطين ومن مظاهره الإنطواء علي الذات ، الخجل ، الحركة الزائدة ، الشكوي المرضية المستمرة.

السلوك العدواني:-

يمكن لنا اعتبار السلوك العدواني أهم سمة تميز الطفل المضطرب انفعالية ومن مظاهر العدوان اللفظي العدوان المادي، إيذاء الذات مع الإشارة إلي أن السلوك العدواني سلوك متعلم ويحدث نتيجة لإحباط الطفل سواء في المنزل أو المدرسة .

السلوك الفج:-

وهو سلوك غير ناضج إنفعاليا وكثيراً ما لا يتزامن مثل هذا السلوك لدي الطفل المضطرب انفعاليا مع عمره الزمني ومن مظاهره مبالغة الطفل في التعبير الانفعالي، أو إظهراه تعبيراً إنفعالياً مغايرة لطبيعة الموقف الانفعالي.

رعاية خاصة:- تعتبر فئة المضطربين انفعاليا من الفئات الخاصة الشائعة والتي تحتاج بشكل دائم إلي الرعاية التربوية. ومن الأساليب التربوية ولذويهم والمتهمين بهم.

١- لابد من توافر مراكز إقامة كاملة. تتوافر فيها كل المستلزمات وخاصة لذوي الحالات الشديدة كفصام الطفل.

٢- ضرورة توافر مراكز تربية خاصة نهارية يلحق بها الأطفال ذوي الاضطرابات الانفعالية المتوسطة تساهم في تدريبهم وتعليمهم لتجاوز محنتهم.

٣- دمج الطلبة ذوي الاضطرابات الانفعالية البسيطة في الصفوف الخاصة في المدارس الحكومية مع تلقيهم البرامج التربوية المناسبة في الصفوف الخاصة .

٤- دمج الطلبة ذوي الانفعالية المتوسطة في الصف العادي في المدرسة العادية مع الأخذ بعين الاعتبار متطلباتهم ضمن إطار الصف العادي.

٥- توافر المختصين في الطب النفسي والمرشدين النفسيين والتربويين من أجل تدريب معلمي الأطفال المضطربين إنفعاليا للقيام بواجباتهم التربوية علي أكمل وجه.

أطفال محرومون

كل أب وكل أم يقلقهما الخوف علي ذكاء أطفالهما . ومظاهر الذكاء المتدهور في حقيقته تعبير عن الحرمان من الأمان والحب. وكثيرا من الأمهات وعلي وجوههن علامات الخوف والفزع: هل طفلي متخلف يا دكتور؟ وبعد إجراءات بعض الاختبارات النفسية البسيطة يتضح أن الطفل متوقد الذكاء وأن ما تشكو منه أمه من عدم إجادته مدرسيا وصعوبة متابعة العملية التعليمية من كتابة وتحصيل وإستيعاب ليس إلا نتاجا طبيعيا لاحتياجه إلي مزيد من الحنان والأمان ونحن جميعاً نحب أطفالنا ولا نبخل من أجل إشعارهم بالأمان والطمأنينه ولكن كيف نعبر لهم عن الحب؟ وهل كل ما نفعله من أجلهم يشعرهم بالأمان؟ ليس عسيرا أن نلاحظ أن الرضيع الذي لم يتجاوز أسبوعه الأول لم يكف عن الصراخ ليس لاطعامه أو تغيير حفاضته ولكن يريد حمله واحتضانه من ذلك اليوم فصاعداً . يلح الطفل في طلب الأمان والحب ومن الأسبوع الثالث أو الرابع يبدو للجميع مظاهر ابتهاج عندما تحمله أو تحدثه أمه فتهدأ حركة انفاسه. ويفتح فمه ويغلقه ، ويميل برأسه أماما وخلفا ويتأمل وجه أمه بإمعان ومع بداية الشهر الثالث يعبر عن فرحته إلي أن تحمله أمه وتحتضنه ويرفض أن يغيب وجهها عن عينيه وحتي يتعلم الجلوس وإستعمال يديه في اللهو وتقل مؤقتا حاجته السابقة ويصبح أكثر تحملا لغياب أمه عنه دون صراخ. عند الشهر التاسع يثير صباحاً ويحرك رجليه إذا راي أمه تحمل طفلا آخر ولو كان أخاه الأكبر سناً. وفي العام الأول يحتاج الطفل إلي قدر أكبر من الأمان والحب بعد العام الأول فيزداد اعتماده علي أهله ويلح في طلب وجوده معهم دائما. ويزداد هذا الاحتياج إذا كان مريضا فالطفل دائما بحاجة إلي حب أهله.

وايشعر دوما بأنه محبوب ومرغوب وأن له كيان مميز ومكان مجدد في المنزل كأي شخص آخر. ويحتاج للحب الدافق حين يكون متوتراً دامعاً ويعاني مأزقا لا يملك أن يحسن التصرف ويستطيع الطفل تفسير وتقدير معالم الحب من ملامح الوجه ونبرة الصوت ورقة التعامل والمثابرة في فهمه وكذلك أسلوب الأهل في محادثته وكذلك من أسلوب الأهل بالقهر والإرهاب والضغط وبرود الملامح بقية الحصول علي طاعة الطفل كل ذلك يؤدي إلي سيطرة التوتر والقلق وسيادة السلبية والإنكار وعدم الأمان والتعاسة والإحساس بالخطر علي سلوك الطفل ونفسيته. وكلما حرصنا علي تدعيم صورة الذات بداخل الطفل وإعطائه مزيداً من الشجاعة والثقة والعطف والتسامي به إلي مصاف سلوكي مرتفع يرسي لديه القدرة علي الاختيار الحر والاستقلال بدلا من الإحباط والهبوط بمعنوياته . إزدادت استجابته لنا تلك الاستجابة المحببة المفعمة بالثقة والشعور النبيل بالامتنان والاقتحام الجسور لعالم الغد وهناك من يعتقدون أن حب الطفل هو أن يأخذ أي شيء يريده أو شراء أعلي الحاجيات التي تلزمه أو لا تلزمه وعلي كل هؤلاء أن يعلموا أن سعادة الطفل قد لا تتم باعطائه ملء الأرض ذهبا ولكن لتشعره بالحب الصادق. ويجب علي الأهل ألا يسرفوا في توجيه الانتقاد واللوم إلي أطفالهم لأن ذلك من شأنه إضعاف شخصيتهم وعدم إقبالهم علي الحياة. وشعورهم المستمر بالألم والمرارة والهوان الذي يؤدي إلي إضطرابات سلوكية بالغة.. فعلي كل من يتعامل مع الأطفال سواء كانوا آباء أو أمهات أو أقارب أو معلمين أو أطباء أن يرسخ في عقلهم أن الطفل كيان آدمي زاخر بالمشاعر متفجر بالذكاء وأن أي محاوله لتجريحه أو التهوين من شأنه ولو كانت بصورة عقوبة سوف يكون لها أثرها الفادح في اضطرابه فيما بعد.

المقارنة: من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الأهل المقارنة بين الأطفال وأقرانهم لأن ذلك من شأنه تدمير أواصر المحبه والألفة بينهم ويشعل في نفوسهم لهيب الغيرة التي تنعكس بصورة غير مرغوب فيها علي تطوراتهم السلوكية ويشعرهم دائما بالخطر وعدم الاطمئنان . فإن الطفل أشد ما يكون أن يشعر بحب أهله ويتقبلونه كما هو، دون أن يعكروا عليه صفو حياته بالتأنيب أو الانتقاد الجارح، وعلي الأهل مراعاه مشاعر أطفالهم، والإهتمام بما يقولون وما يفعلون ، دون توجيه نقد لاذع أو لوم محبط وعن طريق إشعار الطفل بالحب الغامر بالحنان سوف يستجيبون للتربية والتوجيه في حدود أعمارهم فعلينا أن نعرف جميعا أن الطفل يثور علي أي سلطة تحاول تفرض عليه ما ل يقبله أو تمنع عنه ما يحبه– فالساعة مثلا لا تعني الطفل أكثر من لعبة وهو لا يدري معني الوقت –فيرفض الامتثال للأكل أو الاستذكار بينما هو مستغرق في اللعب لمجرد أن وقتها قد حل وهو لا يفهم معني جزع أهله وحرصهم علي إطعامه أو استذكاره في مواعيد محددة. كما يجب علينا أن ندرك طبيعة الإختلافات الكبيرة في شخصيات الأطفال فهي حقيقة أساسية لتفهم مشاكلهم السلوكية .

الإنفصال عن الأم: الأم تحتاج لبعض الوقت لتصريف أمورها وتنظيم أعمالها والتفرغ الكامل للتربية والتضحية بماعدا ذلك جميعا من أعمال مهمة قد تؤثر علي نفسية الأم وتنعكس بالتبعية علي مشاعر الطفل، الذي يريد ويحتاج للحان والأمان وليس هناك ضرر من ترك الطفل لفترات قصيرة ومحددة يمكن للأم أن تجدد نشاطها وبالأخص إذا ترك في رعاية من يشعر تجاههم بالحب والأمان مثل الجد والجدة ولكن الانقطاع المستمر يسبب شعور بعدم الأمان. ونضع في اعتبارنا أن إنفصال الطفل الطويل عن أهله

وخاصة في السنوات الثلاث الأولي قد يؤدي إلي نوع من الحرمان العاطفي الذي يؤثر تأثيراً سلبياً بالغا في شخصيته وآدائه الدراسي وسلوكة ومن الصعب تداركها ويصبح غير قادر علي إعطاء أو أخذ أي قدر بناء من العاطفة وسيطرة الأفكارالخاطئة بما يتهدد علاقاته الشخصية فيما بعد .

تساؤلاتالأطفال

كيف تجيب عليها الأم

هذة التساؤلات يجيب عليها د/ ماهر اسماعيل صبري. صاحب هذه الدراسة والتي اصدرت تحت عنوان «طفلك يسأل وأنت تجيب » ضمن سلسلة تربوية شعارها أبناؤنا إلي حقيقة مهمة هي واجبنا تجاه تساؤلات أطفالنا وضرورة استقبالها بصدر رحب والإجابة عنها إجابة مناسبة ومقنعة للأطفال أو علي الأقل مساعدتهم ومشاركتهم في البحث عن الإجابات المناسبة لتساؤلاتهم – ويعرض مجموعة القواعد والإرسادات العلمية التي تيسر لنا ذلك بعضها يتعلق بطبيعة طفل ما قبل المدرسة . بما له من سمات نفسية وعقليةواجتماعية.

أولا: القواعد الخاصة بتساؤلات الطفل ذاتها:–

١–إذا تساءل الطفل تساؤلات مرتبطة بموضوعات محرجة كموضوع الجنس والعلاقات الجنسية والحمل والولادة وغيرها فعلينا أن نكون ثابتين– ولا نشعره أنه تخطي حدوده فهو لا يستهدف سوي حب الاستطلاع والحاجة إلي الفهم ونحاول الإجابة عنها بإجابات صريحة هادئة مغلفة بالروح العلمية وأن تكون مفهومه لدي الطفل أو التهرب من الإجابة عنه لأن ذلك يجعله يحجبها بداخله ويبحث عن أشخاص ومصادر أخري قد تكون مؤذية تجيب

له تساؤلاته.

٢- أن نستقبل تساؤلات الطفل العلمية الصعبة والمتعمقة باهتمام خاصة ما يدور حول الظواهر الكونية التي يرونها بصفة مستمرة أو التي تحدث بشكل عابر فالطفل قد يتساءل مثلا عن السماء، ولماذا لا تقع علي الأرض؟ ولماذا لون السماء أزرق أو ماذا يوجد وراء السماء ولماذا يمضي النهار؟ ولما يكون الليل مظلما؟ ويتساءل عن الشمس والقمر، والمطر، والبرق والرعد و... وهنا نجده يحتاج إلي الإجابة والفهم فعلينا استقبال هذه التساؤلات باهتمام وهدوء، وإذا لم تعرف الإجابة فعلينا ألا نشعره بذلك. ونحاول بكل الثقة أن نبحث معه عن الإجابة المناسبة من خلال القراءة الموسوعات العلمية أو مشاهدة برامج تليفزيونية علمية وغيرها من الموسوعات العلمية المصورة حتي نعوده علي البحث عن المعلومة وكيفية التوصل إلي الاجابة .

٣- لابد وأن نفرق بين تساؤلات الطفل الملحة وتساؤلاته العابرة والاهتمام بقدر أكبر بالتساؤلات الملحة التي يكثر الطفل من تكرارها لأن مثل هذا النوع من التساؤلات ينم عن اهتمامات خاصة لدي الطفل أو قد تكون بداية لإثارة تفكيرة وانطلاقة منها إلي تساؤلات أصيلة تكشف إهتمامات حقيقية لديه.

٤- إذا تساءل الطفل تساؤلات ساذجة أو غريبة. فعلينا ألا نستهين بها وأن نتذكر دئما أن من حق الطفل أن يتساءل عن كل ما يحلو له بالطريقة التي تناسب تفكيره. وتتفق مع منطقة.

ثانيا: قواعد خاصة بطبيعة الطفل وخصائصة :-

عند الإجابة عن تساؤلات أطفال ما قبل المدرسة يجب مراعاة الآتي:

١- يكثر الطفل في التساؤل في شتي الموضوعات، دون رادع يمنعه فهذا حق من حقوقه وسمة يمتاز بها في هذه المرحلة مهما كانت الموضوعات صعبة أو خيالية أو محرجة .

٢- يلجأ في كثير من الأحيان. الطفل إلي كثرة التساؤلات لإشباع حاجاته النفسية أكثر من حاجاته المعرفية والعقلية بمعني أنه قد لا يهتم بما تتضمنه الإجابة عن تساؤلاته عن معان وأفكار بقدر اهتمامه بما تحققه تلك الإجابة من التوازن النفسي والطمأنينة.

٣- الطفل في مرحلتما قبل المدرسة لا تشغله النوايا بل ما يعنيه فقط هو مذا كانت المعلومه زائفة أم حقيقية فإذا سال- مثلا أباه سؤالا وأجاب الأب عنه بإجابه ما ثم أعادالطفل السؤال نفسه وكرره علي أمه معلمته أو أي شيء آخر . كانت الإجابة مناقضة لما قاله الأب فإنه في هذه الحالة سوف يفقد الثقة في الأب ويعتبر أنه كذب عليه حتي ولو لم يقصد الأب ذلك. لذلك فعلينا عدم تقديم إجابات متناقضة لأطفالنا إلا إذا أردنا تصحيح إجابات خاطئة قلناها للطفل وهو لا يعلم أنها خاطئة بشرط أن يكون ذلك من الشخص نفسه الذي قدم الإجابة الخاطئة وبأسلوب يجعل الطفل لا يفقد ثقته.

٤- الطفل في هذه المرحلة يكون خياله حادا ولكنه محدود في إطار البيئة التي يعيش فيها الأفراد المحيطين به. والأشياء والظواهر التي يراها ويتعامل معها . كما أنه يكون كذلك «إيهاميا» الأمر الذي يتطلب منا أن تكون الإجابات عن تساؤلاته في حدود خياله المحدود وأن لا تفرض عليه تلك

الإجابات . العبور بخياله خارج حدود بيته.

٥- أنه يجد صعوبة في إدراك الأشياء التي تمتلك أكثر من خاصية واحدة ومن ثم يجد صعوبة في التصنيف علي أساس تعدد الخواص فعلي سبيل المثال إذا سأل الطفل: هل العصافير حيوانات واجبته نعم هي كذلك، فإن الطفل قد لا يقتنع لأنه يري العصافير تطير بينما القطط والكلاب- هي حيوانات- لا تفعل ذلك- كيف يصوغ الأطفال تساؤلاتهم؟

التعبيرات البسيطة تكون في البداية هي التعبير عن تساؤلات الطفل وغالبا نراها في صورة جمل دون استخدام أدوات استفهام كان يقول «سرنت يتحبني» بمعني. هل أنت بتحبني؟ أو يقول . «بابا هيجيبلي لعبة» بمعني هل سيحضر لي أبي معه لعبة ثم يتطور الأمر بعد ذلك وفي نهاية العام الثالث للطفل تقريبا يبدأ في صياغة تساؤلاته التي تبدأ بأدوات الاستفهام المتعارف عليها مثل أين (فين)؟ وماذا (إيه ده) ؟ ولماذا (ليه)؟ ومتي «إمتي» وكذا (الزاي)؟ ومن (مين)؟ .. كم يمكن التميز بين نوعين من صيغ تساؤلات الأطفال؟ فالنوع الأول يعرف بالأسئلة العقلية (اللغوية) ومن خلالها يحاول الطفل أن يستنجد عن شيء . أو يخبر عنه. وهذه عادة تبدأ بأدوات استفهام- أما النوع الثاني. فيعرف بالأسئلة النفسية ومن خلالها أن يتعرف إجابته. كأن يقول مثلا «بابا هيشتري لي حاجة حلوة» وهو يقصد هل أبي سيشتري لي حلوي؟

المعاملة الوالدية وتساؤلات الطفل:-

تؤثر طريقة تعامل الوالدين مع الطفل في شخصيته مما ينعكس علي تساؤلاته أيضا ويشرح ذلك د/ ماهر فيقول أن الطفل المحبوب من والدية

والدي يحظي بتشجيعهما المستمر يكون واثق من نفسه ويسعي دائما علي المحافظة علي مكانته المرموقه لديهما. مما ينعكس علي تساؤلاته الواثقة التي تتناول موضوعات وقضايا متنوعة دون خوف من لوم والديه. ولا يعني لذلك التدليل الزائد الذي يدفع الطفل إلي التمرد علي الكبار ممن حوله ، الأمر الذي ينعكس علي تساؤلات الطفل فتكون ملحة تستهدف إحراج الكبار والتهكم عليهم وهذه بالطبع تساؤلات غير هادفة من الوجهة التربوية التعليمية- علي الجانب الآخر فإن قسوة الوالدين وأهمالهما للطفل ، تجعله إما منطويا علي نفسه يخاف المشاركة الاجتماعية ويخاف أن يسأل خشية اللوم أو الإهمال أو أن يصبح عدوانيا متسلطا. وهنا يتفق علي الطفل المدلل في طرح تساؤلات لا تستهدف إلا إحراج والديه والتهكم عليهما. ونتذكر دائما أن أهمية تساؤلات الطفل تتضح في أن الإجابة عنها بالأسلوب التربوي المناسب تشبع عديداً من حاجات الطفل تحقق له التوازن النفسي وتأكيد ذاته وتقبل الاخر له بالإضافة إلي تنمية اللغة لديه فلنشجع أطفالنا علي طرح تساؤلاتهم فهي إحدي مؤشرات الموهبة والتفوق العلمي .

الإعاقة الذهنية تؤثر على النمو الجسمى والعقلى للطفل

ترجع مشكلة الطفل الأصم أو المصاب بالإعاقة السمعية إلى أن هذا النوع من الاعاقة ليست له مظاهر مرئية مثل مختلف الإعاقات فلا يثير شفقة أو اهتمام الآخرين لمساعدته أو حل مشاكله وهو فى هذه الحالة معزول عن المجتمع وأفكاره وتوجهاته ويجهل حقيقة مشاعر وأفكار المحيطين به مما يجعله يفتقد الصداقات التى تفيده وتحقيق دوره الإجتماعى والإيجابى فى المجتمع ولا تقتصر أثار الإعاقة السمعية على ذلك فقط بل يشعر المصاب بها فى حالة عدم وعى من حوله بأنه غير محبوب أو مقبول لدى أعضاء أسرته

وزملائه بالمدرسة ولا يحقق التوافق الشخصي والإجتماعي لديه ويترتب على ذلك أيضا إصابة شخصية بالخجل والانطواء. ويؤكد العلماء أنه على مستوى النمو العقلي للمعاق سمعيا فإن قدراته تتأثر سلبا بسبب نقص تفاعله مع المثيرات الحسية في البيئة ويترتب على ذلك قصور في مدركاته وانخفاض في مستوى معلوماته ومعارفه بل أنه يتأخر أحيانا في نموه العقلي مقارنة بالأطفال في مثل سنه حتى إن لم تكن هناك خلافات جوهرية بين المعاق سمعيا والسليم في مستوى الذكاء وتؤثر الإعاقة السمعية أيضاً بطريقة مؤثره لأن المعاق لا يستطيع نطق الكلمات لأنه لا يسمعها مما يشكل صعوبة في تعليم اللغة أو التحكم في سلوكه مما يدفع البعض لأداء العمل بدلا منه مما يشعره بالعجز وعدم القدرة على الاعتماد على الذات ويعتمد الأصم في هذه الحالة على حاسة الأبصار التي تترجم تصرفات الآخرين أو باستخدام مساعدات سمعية في الحالات البسيطة. والدكتور على عبد النبي مدرس الصحة النفسية. يؤكد في دراسة أجراها على مجموعة من المعاقين سمعيا أن هذا النوع من الاعاقات يؤثر أيضا على النمو الانفعالي إذ أن الأصم لا يشعر بحنان الأمومة وعطفها ودفء الاستقرار الأسرى بسبب عدم سماع صوت أمه وأغانيها ومداعبتها له خلال فترة رعايتها له في حضانتها . مما يصيب الطفل الأصم بحالة دائمة من الاحباط بسبب افتقاد وسيلة اتصال وينتج عن ذلك عدم الاتزان الإنفعالي واحباط والاضطرابات العاطفية وإعاقة بلوغة للتوافق النفسي أو إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين . كما تؤثر الإعاقة السمعية على النمو الاجتماعي فالمعاق يعاني الحرمان من التمتع بالحياة مع الأسوياء ، ومحروم من الاتصال الفكري والاجتماعي بالمجتمع الذي يعيشون فيه فإذا كانت حاسة البصر وسيلة يتعرف بها الإنسان على بيئته المادية فإن حاسة السمع وسيلة يتعرف بها على بيئته

الاجتماعية فقد يعاني ضعيف السمع أو فاقده النبذ والإهمال في علاقاته الأسرية خاصة إذا كانت الأسرة لا تتفهم إعاقته مما يؤدى لشعوره القلق فالوالدان اللذان يمثلان مصدر الحب والسعادة يمكن أن يكونا في نفس الوقت مصدر الحرمان والتعاسة ونظرا لصعوبة التفاعل الاجتماعي بين المعاق سمعيا والمحيطين به فيتجه إلى المعاقين سمعيا لتحقيق التفاعل معهم والتقبل الاجتماعي والاندماج. وقد يصل إلى مرحلة التماسك والتفاعل مع زملائه المعاقين أكثر قد تؤدى هذه الإعاقة إلى إصابة صاحبها بالقلق سمعا أثر الإعاقة على نمو الجسم فهو أقل قدرة على التحكم في تدفق النفس والصوت حيث يتعثر في إصدار الأصوات لذلك فالجهاز النفسي للأصم وضعيف السمع أقل مرونه واستجابة عن الشخص العادي نتيجة تعطل حاسة السمع التي تعطل جهاز النطق والكلام أو تسبب تعثرة بسبب عدم الاستخدام بالإضافة إلى استعداده للإصابة بالأمراض الناتجة عن التوتر والقلق الدائم وعدم التكييف مع المجتمع . ويوصى بمحاولة ادماج الطفل مع جميع المتعاملين معه حتى تزيد ثقته بنفسه ويشعر أنه محبوب والاهتمام بتكوين علاقات اجتماعية خاصة مع الجنس الآخر الذى يساعده كثيرا

تدريس المجالات العملية لتلاميذ الإبتدائي ضرورة تربوية

إذا كان التعليم الأساسي يمثل الحد الأدنى من التعليم الالزامي الذى تتكفل الدولة بتهيئته لأبناء الشعب باعتباره حقا أساسيا لكل مواطن . فإن مناهج المجالات العملية في هذه المرحلة من المفروض أن تضمن لكل تلميذ أن يكتسب الخبرات والمهارات التي تمكنه من الإسهام في بعض الأعمال البسيطة التي يحتاجها في حياته اليومية وتكسبه القدرة على حل مشكلات بيئته وتحببه في العمل اليدوى . فيقدره ويمارسه وتزوده بمهارات التعامل

مع التكنولوجيا الحديثة بما يتناسب مع مراحل نموه فيصبح التلميذ قادرا على استثمار وقت فراغه فيما هو مجد. وردت هذه الفقرة فى الورقة البحثية التي قدمها المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية فى المؤتمر الدولي الأول لمركز بحوث ودراسات التنمية . التكنولوجية تحت عنوان (مناهج المجالات العلمية بمرحلة التعليم الأساسي وعلاقتها بالبيئة وتنمية مهارات التلميذ) أجرى الدراسة (د. رؤوف توفيق) و (د. مراد حكيم) الباحثان بشعبة تطوير المناهج بالمركز ويدور موضوع البحث حول وضع تصور مستقبلي للمناهج والمقررات للمجالات العلمية التي يدعوا الباحثان إلى ادراجها ضمن مقرر المدارس الابتدائية . تطرقت الدراسة إلى النقاط الأساسية التالية.

١- التعرف على الصعوبات التي تواجه تدريس المجالات العملية فى الصناعة والزراعة والتجارة والاقتصاد المنزلى في مرحلة التعليم الأساسي.

٢- دراسة العوامل البشرية المؤثرة فى فعالية مناهج المجالات العملية الممثلة في التلاميذ والمعلمين وأولياء الأمور والإدارة المدرسية ودراسة العوامل المادية المتمثلة فى زمن التدريس والمباني والتجهيزات والأدوات والمقررات وأساليب التدريس والأنشطة المحببة للمناهج والتقويم.

٣- اختيار عينه الدراسة الممثلة للبيئات المصرية المختلفة من بيئات (حضارية - ريفية- ساحلية - وصحراوية) أسفرت الدراسة عن وضع تصور الشكل المستقبلي لمناهج المجالات العملية فى المدرسة المصرية على النحو التالي .

أولا: التلميذ:- وضع قياسات لاختيار المجال (حتى يتناسب مع البيئة الجسمية للتلميذ وامكاناته ورغباته والحاجات البيئية المحيطة به.

– توسيع المجالات وفتح مجالات جديدة مثل الكمبيوتر والمجال السياحي واتاحة الفرصة للتلميذ للاختيار داخل المجال الواحد مثال على ذلك في المجال الزراعي يختار ما بين البساتين والألبان وتنسيق الزهور وفي المجال الصناعي يختار ما بين (الصيانة والترميمات والسباكة والكهرباء والدهانات) وفي مجال الأقتصاد المنزلي يختار بين الملابس والتغذية والتريكو
– اشتراك ولي الأمر والمعلم مع التلميذ في اختيار المجال .

ثانيا : المعلم:– اعداد المعلم المتخصص لكل مجال حسب احتياجات البيئة وتدريبة أثناء الخدمة داخل ورش العمل – تدريب المعلم على مهارات التخطيط والتنفيذ ومهارات الانتاج والتسويق والممارسة العملية واستخدام الأدوات الحديثة وحسن استغلال الخامات وتزويده بالخبرات المختلفة التي سبقتنا فيها الدول الأخرى.

بدانة طفلك هي مسئوليتك:-

تشهد السنوات الأخيرة زيادة مطردة في نسب إصابة الأطفال بالسمنة ليس عندنا في مصر ولكن على مستوى العالم كله حتى اصطلح على تسميته بمرض العصر لما يحدثه من تأثيرات ومضاعفات جسمانية ونفسية واجتماعية لدى الأطفال والتي قد تتضاعف عند الكبر

– ولذلك فقد أصبح التعرف على السمنه وزيادة الوزن هو الآن من أهم نواحي الطب الوقائي في الأطفال والمحافظة على صحة نموهم حتى مراحل العمر المتقدمة.

– وحتى نتعرف على مرض السمنه عند الأطفال وأسبابه ومضاعفاته وكيفية الوقاية والعلاج تقول د. منى سالم أستاذ طب الاطفال ورئيس وحدة

السكر بكلية طب عين شمس.

١- أسباب الإصابة بالسمنة:- يرجع ذلك إلى بعض التغيرات الإجتماعية والحضارية حيث زادت ظاهرة الوجبات السريعة التى تحتو على كميات كبيرة من الدهون والنشويات وفى المقابل نجد قلة فى بذل المجهود الجسمانى نتيجة ازدياد الاتجاه إلى الحياة المكتبية ، حيث ترجع السمنة إلى أن الطاقة المكتسبة من تناول الطعام تزيد عن الطاقة الناتجة من بذل المجهود - وهناك أسباب مرضية للسمنة يجب التعرف عليها أولا. منها بعض أمراض الغدد مثل زيادة إفراز الغدة الفوق كلوية وقلة إفراز الغدة الدرقية . وهناك بعض المتلازمات الوراثية التى تكون السمنة جزءاً منها.

- وهذا إلى جانب إستعمال بعض العقاقير يتسبب فى السمنة مثل بعض الذى يستخدم فى علاج (فالبروات) . أو الذى يستخدم فى علاج أمراض الحساسية (فينوسيازين) كذلك استعمال عقار الكورتيزون الذى يستخدم فى علاج بعض الأمراض.

وهناك بعض العوامل المساعدة على انتشار السمنة فى الأطفال والتى ترجع إلى بعض العوامل الوراثية المشتركة عند (الأب والأم) بينهم أو بسبب إتباعهم نفس العادات اغذائية للأب والأم . كما وجد أن هناك علاقة بين عدد ساعات مشاهدة التليفزيون وزيادة نسبة السمنة والذى يرجع إلى قلة المجهود المبذول إلى جانب أن كثرة مشاهدة الاعلانات التليفزيونة المختلفة عن الأطعمة قد تؤدى إلى انتشار السمنة عند الاطفال .

ومن أهم التأثيرات والمضاعفات . إرتفاع ضغط الدم. واختلال نسبة الدهون بالدم وذلك قد يؤدى مرض تصلب الشرايين والذبحة الصدرية فى

الكبر: كما أن الأطفال ذوى السمنه هم أكثر قابلية للإصابة بمرض النوع الثانى من مرض البول السكرى، وكذلك أمراض الكبد وحصوات المرارة - ومن الناحية النفسية نرى الأطفال ذوى السمنة قد يعانون من قلة التحصيل الدراسى أحياناً كثيرة، وعدم الثقة بالنفس واللجوء إلى العزلة والأكتئاب والوقاية خير من العلاج . لذلك فيجب أن تبدأ بالوقاية أولا من مرض السمنة بالنوعية بمدى خطورته وما يسببه من مضاعفات . والنوعية باتباع العادات الغذائية السليمة أما بالنسبة لعلاج السمنة فيتم عن طريق إتباع نظام غذائى سليم يساعد على نمو الطفل مع تقليل السعرات الحرارية المكتسبة لتصل إلى ١٢٠٠- ٢٠٠٠ سعر حرارى يوميا. ولكن بشرط أن يحتوى الطعام على نسبة مناسبة من الدهون (٢٥- ٣٠٪) والنشويات المركبة (٥٠- ٥٥٪) ومن البروتينات بنسبة (٢٠- ٢٥٪) .

ويجب اتباع النظام الغذائى تحت إشراف الطبيب المختص حتى لا تحدث مضاعفات ناتجة من اتباع نظام غذائى خاطىء وأن لا نغفل الرياضات المختلفة لزيادة كمية المجهود الجسمانى المبذول لحرق الطاقة المخزونة بالجسم مع التقليل من عدد ساعات مشاهدة التليفزيون وألعاب الكمبيوتر، ونصيحة أخيرة لا يتم اللجوء إلى استخدام العقاقير أو الجراحة فى علاج السمنة فى الأطفال إلا فى حالات نادرة جدا ومنها السمنة المفرطة وحسب ارشادات الطبيب المختص .

العناية النفسية للطفل البدين:-

أصبحت البدانية بين الأطفال ظاهرة تستحق أن نقف عندها وندرسها بعمق نظرا لأن الزيادة فى وزن الطفل والبدانة لا تؤثر فقط على الدورة الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة نسبة الكوليسترول والإختناق فى

أثناء الليل فقط إنما يؤثر على الحالة النفسية والمزاجية والسلوكية للطفل، وتقول د. هبه عيسى أستاذ مساعد الطب النفسي فى كلية طب عين شمس إن الطفل البدين يعانى الكسل والخمول والجلوس لساعات طويلة أمام التليفزيون أو جهاز الكمبيوتر وإذا تحرك فهو يتحرك ببطء شديد ويحاول أن يبتعد عن الناس ويفضل الجلوس بمفرده ويميل إلى الهوايات الفردية كما أنه يعانى من انتقاد الناس له على زيادة وأنه ولا يستطيع مشاركة زملائه فى سرعتهم فى التحرك وممارسة الألعاب الجماعية ، والأهم من ذلك كله هو عدم أعجاب الجنس الآخر بة كل هذه العوامل الاجتماعية تجعل الطفل البدين مختلفا عن باقى الأطفال ويعانى فى لحظات كثيرة إحباطا شديدا فيكون أكثر عصبية ويتسم سلوكه بالعدوانية والعنف الذى يوجهه فى أول الأمر إلى أفراد الأسرة وإذا لم تنتبه الأسرة إلى ذلك يوجه هذا السلوك إلى المحيطين به فى النادى أو المدرسة وتنصح الطبيبة الأسرة بالإهتمام بتعليمه كيفية تناول الطعام وتغير عاداته الغذائية ويمكن بهذه الطريقة أن نتخطى مشكلة زيادة الوزن عند الاطفال ولكن يبقى العناية النفسية للطفل البدين التى يجب على الأسرة أخذها فى الحسبان ومنها تنمية الحافز والإرادة للطفل لاتباع النظام الغذائى ، مساندة الطفل وتشجيعه على نقص وزنه حتى لو كان نقصاً بسيطاً والإطراء على الطفل وعلى قدرته فى الالتزام الغذائى

احتضان طفلك يزيده ذكاء:-

كشفت الدراسات النفسية الأخيرة عن أن إحتضان الوالدين لابنهما الطفل واللمس على كتفه يزيد من ذكائه ونموه الطبيعى إذ أنه يساعد على إفراز مادة «الأندروفين» فى الجسم وهى موصل عصبى يساعد على تخفيف العصبية والقلق النفسى والإحساس بالألم وينصح الإخصائيون ، كما يقول

د. أحمد أمين نائب رئيس جمعية صوت المعاق ذهنيا، بأن هناك عوامل أخرى لتنمية ذكاء الطفل مثل تقارب الآباء مع ابنائهم بقضاء وقت كاف معهم فى رحلات عائلية أو زيارات المتاحف أو السير بالحدائق، وتوفير جو باسم بينهم واعطاء نموذج مقبل على الحياة وتكليف الأبناء بأداء مهام بسيطة تعطيهم الثقة فى النفس ومنحهم مكافأة عليها لو كانت كلمة شكر، وفى نفس الوقت يجب على الوالدين أن يكونا صبورين على ابنهما فى التصرفات الخاطئة لأنه في مرحلة تعلم للسلوكيات وتجنب الأذى الجسدى أو الإهانه بالكلام أو توجيه الانتقادات والتعليقات أو الملاحظات السلبية المتكررة مع تهيئة جو من الهدوء فى حل المشاكل وتجنب الصراخ والصوت الصارخ الذى قد يقتدى به الطفل فى تعامله مع المشاكل والآخرين ومع الثبات على الرأى وعدم التراجع فيه وتوضيح عواقب السلوك الخاطىء للطفل وتحبيذ السلوك الإيجابى وتجنب الغضب فى حضوره.

الحكايات والحواديت وأثرها النفسى فى السنوات الأولى للطفل

فى حياة كل منا طفل صغير يعيش بداخله ويطفو على سطح الحياة فى لحظات ضعفه عسى أن يجد العون ولكن إذا وجد هذا الطفل في حياة الإنسان كإبن أو ابنة فقد يمتزج هذا الاحساس الطفولى بالعاطفة الكامنة ليقوم بدور الأبوه الخالدة ثم يدور الجد أو الجدة تلك العاطفة الفياضة التى لا تعرف لها حدود فهم فلذات القلذات الذين لا يضاهيهم حب فى الوجود ومن أمتع اللحظات تلك التى يلتف فيها الأحفاد حول الجد أو الجدة حينما يهتف أحدهم أحك لي حدوته يا جدو بالرغم من كل وسائل الأبهار التى ولدوا فى عصرها من العاب الكترونية إلى أفلام الكارتون إلى ألعاب

الكمبيوتر إلا أن حواديت جدو هى الزمان والشعور بالحب والحنان الذى يبثه الجد والجدة فى نفس الطفل ليعيش معه مدى الحياة ومن منا لا يتذكر تلك الحكايات والحواديت التى سمعها فى الماضى من جده أو جدته ومنها الكثير الذى منحنا القيم التربوية العظيمة . ولكن عندما تحكى الحكايات للطفل عن طريق مصادر أخرى أو أشخاص اخرين كدور الحضانة مثلا أو المربية أو غيرهم ممن يوجد معهم الطفل ونحن لا نعلم بالطبع نوعية تلك الحكايات التى قد ينتج عنها بعض الآثار السلبية التى تؤثر فى شخصية الطفل بطريقة مباشرة أو غير مباشرة قد تظهر فى سلوكه فى المستقبل مثل العنف أو الشعور بالخوف حيث تكون نوعية معظم هذه الحكايات خيالية لا تفيد الطفل من قريب أو بعيد .

الخيال فى حكايات الأطفال: الخيال هو أثمن هبه أعطتها الطبيعة للأطفال فهو خيال خصبا أوسع من خيال الراشدين وقد تكون القصص والحكايات التى تحكى للطفل من الأسباب التى تقوم بتوسيع أفاقه وتنمية قدراته العقلية ولكن على أن يكون هذا الخيال فى الحدود المعقوله التى يتقبلها الطفل وعلى لا تزيف الحياة بأن الرجل الخارق مثلا فى حواديت الخيال هو الذى لديه الثروة والجاه والمال والسيارات والطائرات وغيرها دون إبراز أى مجهود بذله هذا الرجل الخارق للحصول على هذه الوسائل وهنا من المؤكد أن تغب القدوة فى حياة الطفل من خلال حكايات الخيال وحواديته وقصصه غير المعقولة

حكايات العنف المبهره للطفل:-

وكثيرا ما يتحمس أطفالنا لحكايات العنف مثل حكايات طرزان الذى تربى بين الحيوانات صديق الأفيال والقردة الذى يستخدمهم فى تحطيم كل

شيء البيوت والأكواخ وغيرها وهذا مما يعد من أخطر الأساليب التى تمجد العنف كوسيلة لحل المشاكل والتى تجعل القوة البدنية هي العامل الأقوى فى نظر الطفل لحسم مختلف المواقف . إن هذه الحاكيات تؤدى إلى تصوير العنف تصويراً مبهرا أيام الأطفال مع أن المطلوب فى التربية النفسية للطفل كيفية تعلمه إحلال العقل محل القوة لمواجهة المشكلة وحلها بنجاح مع الحرص على استبعاد القوة البدنية التى يستخدمها طرزان وسوبر مان فى مواجهة المشكلات من هنا كانت حكايات العنف مرفوضة تمام حتى لا تؤثر فى سلوك الطفل.

حكايات الرعب والفزع والخوف:-

من أخطر الحكايات التى تروى للطفل تلك الحكايات التى تثير الرعب والفزع والتى ينتج عنها الأمراض النفسية التى تصاحبه لفترات طويلة هو فى غنى عنها ومن تلك الحكايات حكاية المارد العظيم الذى أخاف علاء الدين فى حكايات الف ليلة وليلة. إن الخوف هو أحدى القوى التى تعمل على البناء أو الهدم بالنسبة لتكوين شخصية الطفل وقد يؤدى الخوف إلى تشتيت الطاقة العقلية للطفل بدلا من توجيهها إلى الأهداف النافعة وأكثر مخاوف الأطفال تثور بسبب أنواع الخبرة التى يتعرضون لها فى مستواتهم الأولى ولذلك تكون أمانه الكلمة التى تلقى على الطفل هى أمانة كبرى لتؤثر بقدر القيم التربوية والنفسية للطفل .

اقرئى لطفلك

تربية الأبناء هى أهم وظيفة يمكن أن نؤديها فى حياتنا ومن المؤكد أن كل الآباء والأمهات يريدون أن يحققوا لأطفالهم أفضل البدايات فى المدرسة فمتى وكيف نبدأ؟ وهذه الإجابة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول النشاط الذى يمارسه الطفل منذ الأشهر الأولى فى حياته . وسوف تدركين أهمية أن نحمل كل تصرفاتك تجاه طفلك قدرا كبيرا من الحب. وأفضل وسيلة للتعبير عن ذلك أن تجعلى من القراءة جزءاً من حياة طفلك اليومية قبل أن يعرف كيف يقرأ؟!

الأشهر الستة الأولى:-

طفلك لا يحتاج إلى الرضاعة والنوم فقط ولكنه لكى ينمو يحتاج إلى أن يتعلم الكلام وأن يخاطبه أحد وأن يشعر بالحب. والأمان وهو يحب أن يسمع صوتك لذا تحدثى إليه واستخدمى اسمه باستمرار وانظرى فى عينيه وراقبى اشراق وجهة . اخرجى معه كلما استطعتى واخبريه عن الأشياء التى يراها. أيضا اقرئى لطفلك بصوت مسموع واحكى له القصص البسيطة.

من الشهر السادس إلى الثانى عشر:-

يبدأ يتغير طفلك فهو يعتدل فى فراشه ويبدأ فى تقليدا لكلام ويحاول إطعام نفسه وتستطيعين أن تعلمية . المزيد كلما عرضتى عليه أشياء جديدة كأن تقولين له انظر إلى السيارة أو إلى السقف وتذهبين معه إلى أماكن جديدة وتتحدثين معه عما ترين.

- علمية تقليب صفحات الكتاب الذى تقرأينه وابحثى عن صورة كبيرة

ملونة وعرفيه أسماء الأشياء في الصورة.

– علمية الأصوات للأشياء – مثل جرس المنبه الكلب. وتغريد الطيور

– ساعديه في تعلم ملمس الأشياء مثل الخشن والناعم.

– افتحى الراديو ورددى الأغانى مع طفلك .

من سن سنة إلى سنتين: جهزى المنزل بكل ما يمكنك من احتياطات الوقاية مثل اكباس الكهرباء . وغلق كل ما هو حاد أو سام وبالتالي تقللين قول «لا» طوال الوقت

– اعطى إسما لكل ما يلتقطه طفلك أو يفعله مثل هذه كرتك الحمراء.

– امدحى طفلك كثيرا وشجعيه بالأحضان والتصفيق

– عرفي طفلك الحيوانات واقرئي له كتبا مصورة وعلمية أن يكون رقيقا معها

– علمية كيف يفتح الباب وكيف يصب الماء.

– علمية الاتجاهات بأن ينزل أسفل المائدة أو يقف بجانب الباب.

– اجعلي طفلك يشير بيديه ويفتح فمه ويغمض عينيه أو يحرك أصابعه ليعرف أعضاء جسمه.

من سنتين إلي ثلاث سنوات:–

في السنة الثانية من العمر يتعلم الطفل كثيرا بسرعة وحاولي تخفيض نبرة النقد حين يخطيء طفلك واظهري له دائما فخرك به واعجابك بك – استخدمي العد عند القيام بتصرفات معينة. كأن تعدي درجات السلم عند

الصعود- اجعلي وقت الحكايات جزءاً من برنامج اليوم تماما

- ساعدي طفلك علي تعلم شيء عن الوقت بالحديث عن البرنامج اليومي مثل «عليك أن تنام ظهراً» عندنا ضيوف مساء».

- ساعديه علي أن يتعلم جمع الأشياء المتشابهة مع بعضها.

- ساعديه علي أن يتعلم شيئا عن الأحجام «كبير وصغير»

من ثلاث لأربع سنوات:-

هذه هي سن التساؤل «لماذا» وكلما بدت الأسئلة مملة ولا نهائية تذكري أن طفلك يسأل لماذا. لأنه يريد أن يعرف ويحتاج إلي المعرفة فاجيبي عن تساؤلاته كلما أمكنك بإجابة صحيحة

- ساعدي طفلك علي أداء مهارات الاعتماد علي النفس مثل غسل أسنانه وارتداء ملابسه. وامدحيه دائما كلما فعل شيئا بنفسه.

- تحدثي إليه كأنك تتحدثين إلي صديقة وحاولي تجنب لغة الأطفال وساعدي طفلك علي نطق الكلمات بطريقة صحيحة.

- قللي مشاهدة التليفزيون إلي ساعة واحدة يوميا لأن الطفل يجب أن يتحرك ويلعب ويفكر لذا تجنبي استخدام التليفزيون كجليس للأطفال.

- غيري من أسلوب الحكايات للأطفال إلي قصص اكبر قليلا . أتيحي الوقت لطفلك ليلعب مع أطفال آخرين وشجعي اهتمامه . فإذا كان يحب الطائرات فابحثي له عن كتب عن الطائرات واحكيها له.

طفلك في الرابعة والخامسة:-

عليك الاثناء علي موهبة طفلك الخاصة وعدم مقارنته بالآخرين أو الضغط عليه أكثر من قدراته .

- بعد أن تقرئي لطفلك قصة بصوت مسموع أو مشاهدة شيء في التليفزيون أطلبي منه أن يحكي القصة واسأليه عن شخصياته المفضلة ولماذا؟!

- ساعدي طفلك غلي وصف الأشياء لا مجرد تسميتها.

- حاولي زيارة المكتبة بانتظام واتركي طفلك ينتقي الكتب واحرصي علي أن يدرك أنكما تقران لأنكما تجدان متعة في القراءة.

- ساعدي طفلك علي أن يتعرف علي إسمه المكتوب.

- دعيه يختار ملابسه التي سيرتديها كل يوم ولا تفرضي عليه شيئا

- علمي طفلك اسميكما الحقيقيين

- العبا معا لعبة المدرسة والطفل، وتناوبا معا دور المدرس والمدرسة وقريبا سيلتحق طفلك في المدرسة وسيتسع عالمه ولكنه ستشعرين دائما بالفخر فقد حققت له أفضل الفرص من خلال بدايات صغيرة وأفكار بسيطة.

لماذا نقرأ لهم؟

ومواكبة لمهرجان القراءة للجميع في عامه الجديد وتفصيلا للهدف المحوري الذي قادته بحكمه واقتدار السيدة سوزان مبارك حرم رئيس

الجمهورية والذي يتمثل في تنشيط حركة القراءة الذي اتخذ لنفسه شعارا هذا العام «إقرأ لطفلك» كان لابد من تأكيد مفاهيم غائبة من خلال الإجابة عن أسئلة : لماذا نقرأ لأطفالنا؟ وماذا نقرأ لهم؟

أولا: يجب التأكيد علي أن القراءة ليست نطقا للحروف والكلمات، بل هي فهم واستيعاب للمعلومات وربط الخبرات واستنتاج وتفسير وإبداء رأي، إن القراءة للطفل أو مع الطفل تتطلب إهتماما وحماسا من الكبار، ومناقشة الطفل في الأفكار والصور بل وتبادل الأدوار في القراءة تحقيقا للمشاركة وإبراز القيم والسلوك المرغوب، مع مراعاة الجلسة الصحية أثناء القراءة والإضاءة المناسبة وتأكيد مهارات التفكير العلمي التعبير اللغوي السليم والنطق الصحيح للحروف والكلمات لأن هذه الخبرات المبكرة لها أهميتها وتأثيرها في تشكيل شخصية الطفل خاصة أن الطفل يميل إلي التقليد أو المحاكاة، هذا ما يوكده د. حسن شحاته- أستاذ التربية، كما يؤكد أن البيئة المشجعة للقراءة تتطلب تأكيد أن الكتاب صديق مخلص، وأن القراءة هي إضافة أعمار لعمر الانسان.

- ويجب البدء بالقصص البسيطة المشوقة وتوفيرها أمام الطفل .

- من الأشياء المهمة جدا إقامة الحوار بين الأطفال والكبار في إطار من البهجة والحرية والترحيب بأسئلة الطفل أمر مطلوب لتشجيعه وحفزه علي أن توصله للإجابة علي الأسئلة بنفسه وذلك أفضل من أن تقدم له الإجابة جاهزة وذلك لأن التفكير أفضل من التحصيل.

- والعمل علي تخصيص أماكن للطفل للاحتفاظ بكتبه ومجلاته في ركن من حجرته أمر في غاية الأهمية حتي تكون دائما في متناول يده-

فتنمية سلوك القراءة عند الأطفال يبدأ من المنزل من قبل الكبار وإيجاد المناقشة الفعالة بين الطفل ووالديه يشعر الطفل بالحافز والهدف حتي تصبح القراءة عادة محببة والذي يتمثل في تنشيط حركة القراءة الذي اتخذ لنفسه شعارا هذا العام «إقرأ لطفلك» كان لابد من تأكيد مفاهيم غائبة من خلال الإجابة عن أسئلة : لماذا نقرأ لأطفالنا؟ وماذا نقرأ لهم؟

أولا: يجب التأكيد علي أن القراءة ليست نطقا للحروف والكلمات. بل عادة محببة لدي الطفل. والقراءة الجيدة للطفل تتطلب إشراك الأبناء في قراءة الآباء لهم ما يناسب أعمارهم كأن يقرأ الأب للأبناء جزءا من قصة أو كتاب ثم يتوقف عند نقطة مثيرة ويتركهم لمتابعتها ومواصلة قراءاتهم ثم يعير الأبناء بسجلات لأسماء المؤلفين وعناوين القصص علي أن يختار الأب قصصا من الخيال العلمي . أو الألغاز لتكوين الوعي القومي، أيضا نوعية الكتب التي يجب عن أسئلة الطفل عن الطبيعة وثقافات الشعوب وتبسيط العلوم والاختراعات أيضا والصور والرسوم المعبرة والملونة بألوان مبهجة والكتب ذات الأغلفة الجميلة التي تدور علي ألسنة الحيوانات والطيور وأبطالها من الأطفال كل هذه تشكل عوامل جذب للقراءة، والاقتناء عند الأطفال.

والقراءة للطفل تتطلب توفير جو من لهدوء والغذاء الجيد والتدريب علي مهارة ترتيب الأفكار والأحداث وربط القراءة بالمنفعة العملية في الحياة اليومية وحل المشكلات وتقدير المفاهيم والقيم الاخلاقية وتدريبة علي جمع المعلومات من مصادرها ومعاملة الكتاب باحترام والرحلات إلي المكتبات وأسواق الكتب والمعارض الموسمية. وتدريب الأطفال علي طرح الأسئلة حول المعلومات غير المذكورة في الكتاب بأن تاريخ البشرية يشير إلي أن المبدعين

والعباقرة والمبتكرين قد رأوا منذ طفولتهم واستوعبوا ما قرأوا ثم أضافوا إليه من ذاتهم لذلك فإن تنمية القدرة علي القراءة الابتكارية أمر مرغوب فيه لأنها تساعدهم في مواجهة مشكلاتهم ومشكلات مجتمعهم وتطور حياتهم وتنمي الانتاج وتساعد في تقديم حلول غير تقيدية . ولابد أن يسأل الطفل من حين لاخر هذا السؤال . ما الذي يمكن أن يحدث أو ..؟ ولو هذه سحر وهي مفتاح القراءة الجمهورية .

الغيرة

كيف نساعد الطفل علي تقبل الأخ القادم؟ وما علاقة ذلك بالغيرة . وما هي الغيرة وأثرها في حياة الطفل والكبير؟

إن ولادة طفل جديد تحدث الكثير من التغيرات في الأسرة وعلي الآباء والأطفال أن يرتبوا حياتهم علي هذا الواقع الجديد حتي ولو لم يريدوا ذلك . وفي حين يشعر الآباء بالارتياح والسعادة لقدوم مولود جديد فإن الأطفال غالبا ما يشعرون بالاستياء والامتعاض ويخشبون أن يفقدوا الإهتمام والعناية والرعاية التي كانوا يتمتعون بها بعدما انصبت جميعها علي المولود الجديد وباختصار تبرز هنا مشكلة نفسية خطيرة تقلق الطفل وربما تنمو وتكبر معه وتتأصل فيه لتصبح عند الكبر مصدر قلق وعدم استقرار له ولمن حوله «إنها الغيرة»

ما هي الغيرة؟ :-

هي شعور بغيض خليط من المرارة والخوف وعدم الاستقرار وفقدان الشعور بالأمان والطمأنينة إضافة إلي عدم الثقة والميل إلي القلق، فالطفل يولد وقد غرز في جلبته دافع إلي الغيرة من الآخرين والتي ربما تطورت فيما

بعد ووصلت إلي حد الرغبة في إيذاء الاخرين واصابتهم بالضرر. وهناك كثير من القصص عبر التاريخ مثل «سندريلا وسنوايت» وغيرها تؤكد صعوبة التعامل مع المصابين بالغيرة من الأطفال قد تقلقهم ، وتقوض سعادتهم وسعادة الأسرة. فهي تتلاشي في النهاية ويصل الأخوة والأخوات إلي المرحلة التي يحبون بعضهم البعض ويجدون متعة في التعايش، وتقسم مظاهر الغيره إلي ثلاثة أنواع (جسمية- نفسية- اجتماعية) وهذه المظاهر متداخلة ولا تتعارض مع بعضها البعض، ولا تظهر منفصلة. وأهم المظاهر الجسمية التي تتبدي لدي الشخص حال شدة الغير هي احمرار الوجه وارتعاش اليدين، وزيغان البصر، وتصبب العرق وحدوث رعشة في الصوت أو إصابته بالتعلثم أو اضطراب بالتنفس أو دقات القلب أو حدوث ارتفاع في ضغط الدم- وفي الطفولة يعيد الطفل إلي الرفس برجلية أو تمزيق ممتلكاته وممتلكات الآخرين . وقد ينخرط بالبكاء أو يمتنع عن الطعام وفي بعض الحالات قد يؤذي نفسه بشكل مباشر كأن يضرب رأسه بالحائط فينزف الدم أو يفقد الوعي نتيجة الضعف الشديد أو قد يمرض أو يتلبس هستيريا. أما المظاهر النفسية وهي مرتبطة إلي حد بعيد بالمظاهر الجسمية والاجتماعية فإن من أهمها ما قد ينخرط فيه الطفل من أحلام مخيفة أو أحلام يقظة ترفع من شأنه في خياله. ومن المظاهر النفسية أيضا الأنطواء الشديد علي النفس أو الإصابة باللجلجة بالكلام وحدوث اضطرابات بالتفكير وجنوح الخيال علي الواقع. وأما بالنسبة للمظاهر الاجتماعية فإنها تبدأ بالعدوانية وحب الأذية ويفضل عن اعلان قدوم المولود الجديد في الوقت المناسب . فإذا كان الطفل كبيرا يمكن إعلامه في فترة الحمل، وتهيئته لانتظار المولود الجديد مسبقاً وإذا كان الطفل صغيرا فإن ذلك ربما يثير القلق عنده ويفضل الاعلامه في الأشهر الأخيرة واخباره بأن الأم ستضع مولودا جديداً واطلاعه علي

الترتيبات بوضوح بحيث يعرف من سيتولي الاعتناء به ورعايته في تلك الفترة . ولا مانع من أخذه إلي المستشفي لكي يتخيلها فيما بعد عندما تكون الأم فيها وبعيدة عنه. وعلي الأم فيما بعد عند حضوره لمشاهدة المولود أن تتجاهل المولود وتركز عليه. ويحبذ أن تقدم له هدية باسم المولود الجديد، لأن ذلك يساعد كثيرا علي تقديم المولود له مع التأكيد علي احتفاظه بمكانته الغالية والاستمرار في معاملته بنفس الأسلوب من الحب والحنان والاهتمام. إن فترة تغذية المولود هي فترة الاختبار. وفيها تبدأ طلبات الطفل الكثيرة التي لا تنتهي . فهو إما يريد الأكل أو الشرب أو يرغب بالذهاب إلي الحمام أو الاستماع إلي قصة أو أنه قد يرمي بنفسه عن المقعد ويأخذ بالصراخ والبكاء – في هذه الحالة لابد من الصبر قدر الإمكان والتأكد من تحضير كل ما يطلبه وتحقيق رغباته، ويفضل عدم الضغط عليه والتروي لاستيعابه والاكثار من اللعب والهدايا لأنها تساعده كثيرا في هذه المرحلة.

ردود الأفعال ومواجهتها:-

يختلط رد فعل الطفل تجاه المولود الجديد وتنتابه الغيرة رغم أنه يمكن أن يظهر أحيانا مشاعر من الحب والشغف نحوه والمهم هنا استمرار التأكيد له أنه مازال المفضل وأن له مكانته الخاصة. فإذا شعر الطفل بأنه ذو قيمة ومحط الاهتمام والحب فإنه بدوره يصبح قادرا علي حب المولود الجديد وتقبلة . مع ذلك قد يتغير سلوكه ويصر علي إثارة المشاكل ويبدي المظاهر التي سبق ذكرها– لا عجب أن يصبح الطفل منطويا وغير مستقر فالأمور تبدلت بالنسبة له وإن تعود إلي سابق عهدها . ولابد هنا من اغراق الطفل بالمحبة والعاطفة والتأكيد علي دوره ومكانته وينصح أن يتدخل الآباء والأجداد ويحاولوا إفهام الطفل وتعويضه عن بعض الحب والحنان الذي

يمكن أن يكون بحاجة إليهما ، وليس بعيداً أن يتراجع الطفل عن الذهاب إلي الحمام مثلا ويرغب بالعودة إلي الحفاظات وقد لا يحافظ علي نظافته الشخصية أحيانا ، ولا حاجة للقلق في مثل هذه الأحوال ولابد من مضاعفة الاهتمام وتقديم المكافأة واطراء الطفل عندما يسلك سلوكا صحيحا وقد يعود الطفل أيضا إلي طلب الرضاعة أو يرغب في أن يحمل وأن يعامل معاملة المولود وكثيرا ما يجهش الطفل بالبكاء قائلا «مازلت صغيراً» ولابد بالطبع من فهم ذلك في مثل هذه الظروف ويفضل تقبل تصرفاته وعدم تأنيبه بل معانقته والتأكد له بأنه الطفل الأول ومكانته لم تتبدل .. «فالكل يمكن أن يكون طفلا أحيانا حتي الكبار كما يلجأ الطفل إلي المشاغبة والقيام بأعمال لافته للنظر وقد يمشي في أثناء نومه أو يحدث نفسه، وكل ذلك بهدف التأكد مما إذا كان الأهل مازالوا علي جهم له وهنا لابد من حضنه وضمه وجعله يحس بالحب والحنان وتجنب سلوك الغضب منه وعدم التفهم لأنه لا ينفع في هذه الحالات. والأخطر من ذلك كأن يربت عليه بقوة أو أن يهز السرير قاذفا به علي الأرض .. وفي هذه الحالة يجب افهامه أن الأذي ممنوع ولا يسمح به، ولكن مع مراعاة شعور الغضب والتهديد الذي قد ينتابه والأفضل التحدث إليه واستخدام بعض الجمل البسيطة مثل «أنت منزعج من أخيك؟ أو «هل أنت قلق أن يأخذ ألعابك؟ .. وعندما يتيقن الطفل بأن الأهل جادون في رفع معاناته، ووقف آلامه فإنه يشعر بأنه لا حاجه للقيام بتلك الحركات ويتوقف عن الشقاوة.

عدم الثقة بالنفس:-

في دراسة أجريت أخيرا حول الغيرة بين الإخوة والأخوات في مراحل مختلفة بعد قدوم المولود الجديد مباشرة وبعد ثلاث سنوات علي ذلك ثم بعد

ثلاث سنوات لاحقة. لاحظ الدارسون ما يلي:-

الأطفال الذين يبدون اهتماما إيجابيا بالمولود منذ البداية أكثر ميلا للتعايش معه فيما بعد بشكل جيد. أما العلاقة السيئة منذ البداية فتبقي سيئة- فروق الأعمار التي تتراوح بين ١-٥ سنوات ليس لها أي أثر علي علاقات المودة في سن ما قبل الخامسة يميل الأطفال من جنس مختلف إلي الإقتتال أكثر من الأطفال ذي الجنس الواحد.

- الأطفال الذين يفقدون الثقة بالنفس تظهر عليهم علامات الغيرة أكثر من الأطفال الواثقين بأنفسهم- كلما كان الطفل مقربا من والديه. زادت عنده مظاهر الغيرة وزاد امتعاضه واستياؤه من المولود الجديد. وهذا يظهر عند الأطفال الإناث أكثر عند الذكور - إن الغيرة جزء من النمو وما الخلاف الذي يتبادله الأطفال مع أبناء جيلهم إلا نوع من التهيئة والتحضير للإنخراط بشكل أشمل من العالم خارج الأسرة. وهذا هو الجانب الإيجابي للغيرة. أما الجانب السلبي فيظهر عندما يبدي الآباء ميلاو محاباة تجاه أحد الأطفال دون الآخر

ومن جانب اخر يجب ألا يسمح لأحد الأطفال بالسيطرة علي الآخر أو محاربة الفوقية عليه لأن الطفل المسيطر عليه يفقد في هذه الحالة القدرة علي تطوير شخصيته وتنميتها، بينما تغزو الطفل لمستبد أفكار القوة والسطوة الزائفة مما يضربه ، لذا لابد من تشجيع الأطفال الضعفاء علي الاعتماد علي أنفسهم وتعزيز وغرس الثقة في نفوسهم.

ويبقي القلق وتحمل التعب من تعدد الأطفال برغم من مشاكلهم وعلاتهم أفضل بكثير من وجود طفل واحد في الأسرة لأن ذلك قد يؤدي إي

كثير من المشاكل كما نعلم. فهؤلاء الأطفال الوحيدون لابد من ارسالهم إلي مخيمات خاصة ليتعلموا كيفية التعامل مع بعضهم البعض، وكيفية الاستعداد للانخراط في الحياة. فغياب الاخوة والأخوات يقود إلي نمو بعض الصفات السلبية لدي الطفل مثل: الكسل، الجشع، سوء المزاج، العصبية، فقدان الروح الاجتماعية والشذوذ، لذا فإن الغيرة. وبرغم مساوئها أهون من أي من هذه الصفات، ويمكننا مساعدة الطفل علي تجنبها إذا كان عمره مناسبا بتشجيعه علي التعبير عن مشاعره تجاه المولود الجديد وطمأنينة بأن الغيرة تغزو قلب كل شخص في بعض الأحيان حتي نحن الكبار.

دراسة حديثة تساعد الطفل علي الابتكار:-

مع بداية العام الدراسي الجديد نطرح قضية جديرة بالمناقشة . وهي إمكان تهيئة الفرصة أمام البراعم والمواهب الجديدة ليكونوا نواة جيل جديد من العلماء والمبتكرين . ولن يكون ذلك إلا بالاتجاه إلي سياسة تنمية الروح الابداعية والابتكارية لدي أبنائنا الطلبة. فلقد تعودنا أن نري الأبناء يكدحون في سبيل تحصيل العلوم المختلفة المتعددة المفروضة عليهم بم يشكل عبئا ثقيلا علي الطالب والمدرس– وهذا يجعلنا نفكر في الاتجاه إلي نوع أخر من التعليم يعطي الفرصة أمام الموهوبين من الأطفال لتخطي العقبات التي تقف في طريق قدرتهم علي الابتكار والابداع. وضع المقترحات خبراء التربية والتعليم في الولايات المتحدة بعد دراسة متأنية قامت بها . جامعة كولورادو. برئاسة د. ديفيد بروان رئيس قسم الدراسات التربوية والتي جاءت علي هذا النحو.

١– أسلوب جديد علمي في التدريس– فبدل من تخزين المعلومات العلمية لدي الطالب بالصورة التي نستشعرها. هناك أساليب تربوية علمية

جديدة كأن يطرح علي الطلبة مشكلة أو موضوع ويطلب منهم ابداء رأيهم في كيفية حل هذه المشكلة علي أن يقترح كل طالب حلا معينا. وقد يكون هذا السؤال خاصا بمشكلة المواصلات أو غيرها من المشكلات الاجتماعية التي تعاني منها . وهكذا تتحول السياسة التعليمية من مجرد حفظ وتخزين معلومات إلي التفكير الابداعي الابتكاري . كنوع من المشاركة والتعرف علي المشكلات التي تواجه المجتمع منذ الصغر.

٢- التركيز علي دراسة حياة الشوامخ والمبتكرين: ينجذب الطفل إلي حد كبير بما يقدم له من معلومات، في إطار شيق، وحياة العلماء والمبتكرين مملوءة بقصص الكفاح، وهذا الاتجاه شجع الأبناء علي محاولة إخراج كل ما يختزنونه من قدرات مستمدين القوة من خصائص وصفات البطولة في حياة العمالقة والشوامخ والأبطال . ومن ثم تكون هذه المادة حافزا للأبناء.

٣- التركيز علي الرحلات الاستكشافية: الرحلات العلمية الاستكشافية لها دور كبير في تدعيم الدراسه التي يتلقاها الأبناء في المدرسة لذا يجب الاهتمام بإطلاع الأبناء علي التطور العلمي الحديث في مجالاته المختلفة في حياتنا مثل الكمبيوتر والصناعات المتطورة الحديثة، والمناطق السكانية الجديدة، وتتبع خطوات بعض الصناعات الغذائية لحفظ الأطعمة داخل معلبات أو أسلوب تكرير مياه الشرب وما إلي ذلك المواد الغذائية لحفظ الأطعمة داخل معلبات أو أسلوب تكرير مياه الشرب وما إلي ذلك مما ينمي ادراك الطلاب بما يدور حولهم. بعيدا عن الجو الأسري المغلق.

٤- التوسع في انشاء دور الحضانة- ثبت علميا أن طفل الحضانة أفضل من الطفل الذي ينشأ داخل جدار المنزل ذلك أن الأخير يحيا حياة روتينية رتيبة بعكس طفل الحضانة الذي يستفيد من الاختلاط بزملائه . بالإضافة إلي زيادة إمكانات اللعب والمرح .

٥- القراءة عامل مهم للتفوق:- القراءة والاطلاع خارج إطار المناهج التعليمية لهما تأثير قوي علي تنمية مدارك الطفل والابن الذي ينشأ في منزل به مكتبة توفر له القراءة في أي وقت يعتبر أسعد حظا من غيره، كما أن اهتمام الآباء بالقراءة من أهم العوامل التي تجذب الأبناء إلي القراءة والاطلاع.

٦- الرياضة أفضل سلاح تحتمي به:-

لأن الرياضة لها دور أساسي ومهم في تنمية الجهاز العصبي ليتحول لي جهاز حيوي نشيط لذا يجب الاهتمام بحصة التربية الرياضية في المدارس مما يساعد علي منح الطلاب النشاط الدائم والحيوية المتدفقة وقدرة أفضل علي التركيز .

٧- العلاقات الاجتماعية الطيبة تنمي من قدرات الطفل الابداعية لأن الحب هو أساس كل عمل ناجح وناضج لذا يجب تلقين الصغار منذ نعومة أظافرهم كيفية التعامل مع الغير سواء من هم في مثل سنة أو من يكبرونهم سنا، وكيفية اكتساب الصداقات وتكوين مجتمع أساسه الحب، فالحب وحده قادر علي تهيئة مناخ النبوغ والعبقرية والابتكار .

٨- تجنب الأعتماد علي المكافآت المادية لتشجيع الأبناد علي القيام ببعض الأعمال – اعطاء الطفل مكافأة مقابل كل عمل يقوم به يجعله يشعر بأن الحافز المادي ضروري من أجل القيام بأي عمل في حين أن بعض الباحثين يرون أن هذه المكافأة تؤثر تأثيرا غير مرغوب فيه في نفسيه الطفل، فتجعله لا يقدم علي أي عمل دون أن ينتظر مقابلا، وهو ما يقلل من فرص التفكير في أي عمل مفيد بعد أن أصبح أسير العمل مقابل الحصول علي مكافأة.

ففي دراسة حديثة أجريت علي أطفال من سن ٧:١١ سنة ثبت أن الذين طلب منهم العمل في مجالات مختلفة مثل الاستذكار أو المساعدة في المنزل ... الخ قد أحرزوا تقدما كبيرا لمجرد حصولهم علي لعب وحلوى، غير أنه ثبت أيضا أن الذين لم تقدم لهم أي مكافآت هم الذين استمروا في العمل والعطاء، والمعاونة دون توقف في حين توقف الفريق الآخر عن العمل وتكاسلوا بعد توقف الهدايا. في الوقت الذي كانوا فيه يقومون بهمة ونشاط لعلمهم أنهم سيكافؤن كما أن أسلوب المكافأة يعلم الطفل منذ الصغر الرشوة وهكذا نجد أن أسلوب المكافأة غير مجد والأفضل منه التشجيع فالعامل النفسي هو أفضل مكافأة يحصل عليها الطفل، ويفوق تأثيره المكافأة المادية. فلماذا لا تجرب؟

أمراض الكلام عند الأطفال

تتعدد أمراض الكلام المنتشرة بين الأطفال الصغار لكننا سنوجزها في أهم هذه الأمراض شيوعا بين الأطفال وهي اللجلجة والتلعثم والتأتأة

أولا: اللجلجة:-

اللجلجة إصلاح يشير إلي التمتمة و«التأتأة» في النطق واللجلجة أكثر عيوب النطق شيوعا بين الأطفال ، وأسبابها معقدة ولكن النظرية القائلة بأن أساسها ومنشأها يرجعان إلي عوامل نفسية هي أكثر النظريات العلمية شيوعا وقبولا. ولعل أهم العوامل التي ترجع إليها الإصابة بمرض اللجلجة هو ما يشعر به المريض من قلق نفسي وانعدام الشعور بالأمن والطمأنينة منذ طفولته المبكرة، ويمكننا أن نتبين أثر القلق وانعدام الأمن عند الطفل من الأثر الانفعالي الذي يعاني منه عندما يتكلم فلأنه يشعر بالقلق فإنه يصبح

متوترا لذلك يتلعثم ويتلكأ في إخراج الكلام بصورة تامة نتيجة لتخوفة من المواقف التي يخشي مواجهتها. أو عندما يكون في صحبة أشخاص غرباء. وبمرور الأيام يتعود الطفل اللجلجة وقد يزداد معه الشعور بالنقص وعدم الكفاءة . والواقع فإن الطفل الذي يعاني من اللجلجة يستطيع التكلم بطلاقة في بعض الأحيان عندما يكون هادىء البال أو يكون بمعزل عن الناس أن مثل هذه المواقف تخلو تماما من الخوف والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها عندما يضطر إلي الكلام في مواجهة بعض الأشخاص وعلي الأخص ممن يتهيبهم مهابة شديدة. ولقد دلت كثير من البحوث العلمية علي أن الأسباب الأساسية للقلق النفسي الذي يكمن وراء اللجلجة تتلخص في إفراط الأبوين ومغالاتهم فيرعاية وتدليل الطفل أو محاباته وإيثاره علي إخوته أو العكس كأن يفتقر الطفل إلي العطف من الأبوين أو يعيش في جو عائلي يسوده الشقاق والصراع بين أفرادها. أو لتضارب أساليب التربية أو لسوء التوافق والإخفاق في التحصيل المدرسي– وقد يكون سبب اللجلجة عند بعض الأطفال هو عدم تمكنهم من اللغة بالقدر الذي يجعلها طوع أمرهم وفي متناولهم . فيؤدي تزاحم الأفكار بسبب قصور ذخيرتهم اللغوية واللفظية إلي اللجلجة وقد يكون سبب اللجلجة أحيانا أن الطفل يتكلم في موضوع لا يهمه أو يعنيه أولا يفهمه معتمداً علي الحفظ الآلي وبذلك تكون اللجلجة وسيلته كلما ضاع منه اللفظ المناسب.

ثانيا: العي:-

يقصد بالعي تلك الحالة التي يعجز الفرد فيها عن النطق بأي كلمة بسبب توتر العضلات الصوتية وجمودها، ولذلك نري الفرد الذي يعاني من العي يبدو كأنه يبذل مجهودا خارقا حتي ينطق بأول كلمة في الجملة فإذا تم

له ذلك يندفع كالسيل حتي تنتهي الجملة ثم يعود بعدها إلي نفس الصعوبة حتي يبدأ الجملة الثانية وهكذا. ومن الثابت علميا أن أغلب حالات العى أسبابها نفسية وإذا كان بعضها تصاحبه علل جسمانية كالتنفس من الفم أو اضطرابات في الجهاز التنفس أو تضخم اللوزتين أو لحمية في الأنف إلي غير ذلك وكثيرا من حالات العى تبدأ في أول الأمر في شكل لجلجة وحركات ارتعاشية متكرره تدل علي المعاناه في اضطرابات انفعالية واضحة ثم يتطور الأمر بعد ذلك إلي العى الذي تظهر فيه حالات التشنج التوقفي ويبدو علي المريض أعراض المعاناه والضغط علي الشفتين وتحريك الكفين أواليدين ، أو الضغط بالقدمين علي الأرض أو الإتيان بحركات هيستيرية في رموش وجفون العينين وكلها أعراض تدل علي الصعوبة التي يعاني منها المريض عند محاولة الكلام خصوصاً في المواقف الإجتماعية الصعبة، وواقع الأمر فإن الحركات العشوائية وغير العشوائية والهيستيرية التي يأتي بها المريض إنما يهدف منها إلي أن تساعده علي التخلص من عدم القدرة علي الكلام والتخلص أساساً من التوتر النفسي الذي يعوقه عن إخراج الكلام.

ثالثا: التعلثم:-

يقصد بالتعلثم عدم قدرة الطفل علي التكلم بسهولة فتراه يتهته ويجد صعوبة في التعبير عن أفكاره فتارة ينتظر لحظات حتي يتغلب علي خجلة، وأخري يعجز تماما عن النطق بما يجول في خاطره والتلعثم ليس ناشئا عن عدم القدرة علي الكلام فالتلعثم هو شعور الرهبة أو الخجل ممن يكلمه فتسرع نبضات قلبه ويجف حلقه ويتصبب عرقاً، فيتمني لو أمكن أن يملك عواطفه ويستعيد هدوءه حتي يتابع الكلام في بسهولة، ويبدأ التلعثم عادة في سن الطفولة. وقد يشفي الطفل منه ولكن يعاوده من جديد إذا أصيب

بصدمه نفسيه حتي ولو مضي علي شفائه سنوات عديدة. فالطفل إذا شعر بهذا النقص نشبت في نفسه حرب داخليه التغلب عليه. ومما يزيده بؤساً ملاحظات من حولة علي طريقة كلامه أو تعمد إحراجة. وقد ينشأ التلعثم عن واحد أو أكثر من الأسباب التالية:-

– قد تتقلص عضلات الحنجرة نتيجة الخوف أو رهبة فتحجز الكلمات قبل خروجها ولا يقوي الطفل علي النطق بأي كلمة أو يقول أأأ – ولا يستمر أكثر من ذلك حتي يزول خوفه وتتفتح حنجرته.

– قد لا يتنفس الطفل تنفساً عميقاً قبل بدء الكلام فينطق بكلمة أو كلمتين يقف ليتنفس ويستمر كذلك بين تكلم واستراحة فيكون كلامه متقطعاً

– قد يتنفس الطفل تنفسا عميقا قبل الكلام ولكنه يسرف في استعمال الهواء الموجود في رئتيه فيستنفذه في بضع كلمات

– قد يكون التوازن معدوما بين عضلات الحنجرة واللسان والشفتين فينطق بأحد الحروف قبل الآخر ، أو يدغم الحروف بعضها في بعض. بقي أن نشير إلي أن الطفل المتلعثم في الفصل المدرسي موقفه صعب للغاية فهو يدرك عدم قدرته علي التعبير بفصاحة ووضوح عما يخالج نفسه. وإما أن يبذل جهده ليعبر عما في نفسه وهو يعلم أن أقرانه في الفصل يتغامزون عليه.

-.رابعا الثأثأه:- يقصد بالثأثأة إبدال حرف بحرف أخر، ففي الحالات البسيطة ينطق الطفل الذال بدلا من السين ، والواو أو اللام أو الياء بدلا من الراء. وقد يكون ذلك نتيجة لتطبع الطفل بالوسط الذي يعيش فيه وقد ينشأ ذلك نتيجة تشوهات في الفم أو الفك أو الأسنان تحول دون نطق

الحروف علي وجهها الصحيح ، وينطق الطفل في الحالات الشديدة بألفاظ كثيرة غير مفهومه وهذا ينتج عن عيب في سمع الطفل يمنعه من تمييز الحوف والكلمات التي يسمعها ممن حوله ونطق السين ثاء من أكثر عيوب الكلام انتشارا لذلك هناك تمرينات تساعد الطفل علي التخلص من هذه العيوب يمكن اتباعها مع أخصائي العلاج.

وسائل العلاج:- تحتاج علاج اضطرابات وأمراض الكلام إلي صبر وتعاون الآباء والأمهات ، فإن لم يتعاونوا فشل العلاج أوطال وقته وينحصر العلاج في الخطوات التالية.

العلاج الجسمي:

التأكد من أن المريض يعاني أمراض عضوية خصوصا النواحي التكوينية والجسمية في الجهاز العصبي. وكذلك أجهزة السمع والكلام. وعلاج ما قد يوجد من عيوب أو أمراض سواء كان علاجا طبيا أو جراحياً

العلاج النفسي:

وذلك لتقليل الأثر الانفعالي والتوتر النفسي للطفل، كذلك لتنمية شخصيته ووحد لخجله وشعوره بالنقص مع تدريبه علي الأخذ والعطاء ، حتي نقلل من ارتباكه. والواقع فإن العلاج النفسي للأطفال يعتمد نجاحه علي مدي تعاون الآباء والأمهات لتفهمهم للهدف منه. بل يعتمد أساسا علي درجة الصحة النفسيه لهم. وعلي الآباء معاونة الطفل الذي يعاني من هذه الإضطرابات بأن يساعدوه علما ألا يكون متوتر الأعصاب أثناء الكلام، بل عليهم أن يعودوه الهدوء والتراخي وذلك يجعل جو العلاقة مع الطفل جواً يسوده الود والمحبة والتقدير والثقة المتبادلة كما يجب علي الآباء والمعلمين

أيضا محاولة تفهم الصعوبات التي يعاني منها الطفل نفسيا سواء في المدرسة أو في الأسرة كالغيرة من أخ له يصغره أو الحنق علي أخ أكبر أو اعتداء أقران المدرسة عليه، أو غير ذلك من الأسباب والعمل علي معالجتها وحمايته منها لأنها قد تكون سببا مباشرا أو غير مباشر فيما يعانيه من صعوبات في النطق وقد يستدعي العلاج النفسي تغيير الوسط المدرسي بالانتقال إلي مدرسة أخري جديدة كما يراعي عدم توجيه اللوم أو السخرية للطفل الذي يعاني من أمراض الكلام سواء من الآباء أو الأمهات أو المعلمين أو الزملاء.

العلاج الكلامي:

وهو علاج ضروري مكمل للعلاج النفسي ويجب أن يلازمه في أغلب الحالات، ويتلخص في تدريب الطفل عن طريق، الاسترخاء الكلامي والتمرينات الإيقاعية وتمرينات النطق، علي التعليم الكلامي من جديد بالتدريج من الكلمات والمواقف السهلة إلي الكلمات والمواقف الصعبة، وتدريب جهاز النطق والسمع عن طريق استخدام المسجلات الصوتيه ونوجه نظر الآباء والمربين إلي عدم التعجل في طلب سلامة مخارج الحروف والمقاطع في نطق الطفل، لأن ذلك يزيد من توتره نفسيا وجسميا ويجعله ينتبه لعيوب نطقه الأمر الذي يؤدي إلي زيادة ارتباكه ويعقد الحالة النفسية ويزيد اضطراب النطق .

العلاج البيئي:-

يقصد بالعلاج البيئي ادماج الطفل في نشاطات اجتماعية تدريجيا حتي يتدرب عل الأخذ والعطاء وتتاح له فرصة التفاعل الإجتماعي وتنمو

شخصيته علي نحو سوي، ويعالج من خجله وانطوائه وانسحابه الإجتماعي، مما يساعد علي تنمية الطفل اجتماعيا العلاج باللعب بالاشتراك في الأنشطة الرياضية والفنية وغيرها وكما يتضمن العلاج البيئي إرشادات للآباء القلقين إلي أسلوب التعامل السوي مع الطفل كي يتجنبوا إجباره علي الكلام تحت ضغوط انفعالية أو في مواقف يهابها مع مراعاة المرونة لأقصي حد حتي لا يعاني من الإحباط والخوف حتي تتحقق مشاعر الأمن والطمأنينة بكل الوسائل .

ابني يخاف من المدرسة

الخوف من المدرسة هو نوع من الخوف المرضي. قوامه قلق وخوف مبالغ فيه يسيطران علي الطفل وهو مرتبط. تثير وأوضاع تتعلق بالمدرسة بشكل مباشر، أو بشكل غير مباشر يلجأ الطفل الخواف من المدرسة كآلية نفسية دفاعية– إلي تمويه خوف وقلقه من المدرسة عبر وسائل متعدده هي.

– ادعاءات مرضية تظهر علي الطفل مثل الشعور الحاد بالصداع، الاسهال. وآلام حاده في المعدة والأمعاء ، والتهاب الحنجرة . وهذه الأعراض النفسية «الاعضوية» تعرف بزملة أعراض خوف المدرسة ، حيث تختلف هذه الأعراض النفسية لخواف المدرسة من الأعراض المرضية ذات المنشأ العضوي، بأنها تظهر بشكل مفاجيء لحظة اقتراب موعد ذهاب المدرسة من الطفل الخواف أو في حال إجبار الطفل الخواف إلي المدرسة عنوة من قبل والديه، وسرعان ما تختفي هذه الأعراض بمجرد تيقن الطفل الخواف بأنه لن يذهب إلي المدرسة .

٢– محاولات متكررة ودءوب من قبل الطفل الخواف بإعطاء صور

رديئة وسلبية عن المدرسة والمعلم أو المعلمه والتلاميذ – أولا– رهبة الانفصال عن الأم .

ثانيا - الخوف العصابي من المعلم/ أو المعلمة.

ثالثا– الخبرات المدرسية وتشمل (اضطهاد الطفل من قبل أحد الأطفال– الخبرات المدرسية غير السارة يسبب الاعاقة)

هل هناك علاج؟

هناك نمطان من الخوف المرضي من المدرسة يختلف كل واحد منهما عن الآخر اختلاف بينه من حيث فترة العلاج، ومدي تدخل المعالج. ثم أخيرا مدي تاثير كل نمط في حياة الطفل النفسية والإجتماعية وهذان النمطان هما – النمط الحاد– والآخر نمط مزمن.

– الخوف من المدرسة من النمط الحاد : يتميز الخوف من المدرسة من النمط الحاد. بأنه لا يترافق بمشكلات سلوكية أو نفسية، وفي الوقت نفسه لا يكون الطفل الذي يقع ضحية لهذا النمط من الخوف المرضي من المدرسة قد سبق أن عاني من مشكلات سلوكية أو نفسية. وبالتالي من ناحية أخري، يكون خوف الطفل في هذه الحالة محصورا بالمدرسة فقط بينما تسير حياة الطفل خارج المدرسة سيرا سوياً وطبيعياً، وهذا النمط من الخوف من المدرسة يمكن السيطرة عليه بسهوله وخلال فترة زمنية قصيرة نسبيا، دون تدخل المعالج النفسي أو السلوكي والاكتفاء بمساعدة الأهل فقط ضمن ظروف مناسبة– والعلاج يتضمن تحرير المثير الشرطي الذي يسبب الاستجابة الخوافية. من استجابته الخوافية بحيث يتمكن الطفل من ممارسة الناتج عن رهبة الانفصال عن الأم. وهي من أكثر الحالات شيوعاً وانتشارا

فإن العلاج يتضمن تحرير المثير الشرطي (المدرسة التي تفصل الطفل عن أمه) من الاستجابة التي يحدثها (الذهاب إلي المدرسة) دون أن تتبعه الاستجابة الخوافة، وفي الوقت نفسه دون أن تستدعي عدم ذهابه إلي المدرسة رهبة الانفصال عن الأم كأن مثلا- تذهب الأم بصحبة طفلها الخواف إلي المدرسة ، وتدخل معه في الصف وتبقي بصحبته لفترة من الزمن ثم تعود به، وتكرر الأم هذا الإجراء لعدة مرات بحيث يرتبط الطفل ما بين المدرسة والأم، وفي مرحلة ثانية، عندما يتم الربط ما بين المدرسة والأم تكتفي الأم بتوصيل طفلها إلي المدرسة والدخول بصحبته إلي الصف لفترة زمنية قصيرة - ثم تخرج الأم بمفردها من الصف دون طفلها علي أن تبقي قريبة منه بحيث يراها (كأن تجلس أمام الباب أو بالقرب من النافذة علي مرأي من طفلها) وعندما تحسن الأم باطمئنان الطفل. يمكن للأم في مرحلة لاحقة الأكتفاء بتوصيله إلي المدرسة فقط دون أن تدخل معه، وانتظاره في الخارج عند عودته، أما إذا مازال خائف تكرر المحاولة حتي يتحرر من الخوف.

- الخوف من المدرسة من النمط المزمن:-

يترافق النمط من الخوف من المدرسة عادة بمشكلات سلوكية ونفسية شتي، أو يكون الطفل- وهو غالبا في مرحلة متقدمه من العمر- قد عاني سابقا من مشكلات نفسية وسلوكية وعدم تكيفه . وهذا النمط من الخوف المرضي من المدرسة لا يكون محصورا بالمدرسة فقط ولكنه جزء من مشكلات سلوكية ونفسية تشمل مجمل الحياة الاجتماعية والنفسي، ويحدث اضطرابات بالشخصية، وإذا استمر الخوف المرضي دون معالجة فإن ذلك الطفل تعلم المهارات والتفاعل مع الأقران، وتنمية الحس الإجتماعي

واكتساب المعرفة مستقبلا. مما ينبيء بحدوث اضطرابات عصبية وتكيف ضعيف وسلبي تجاه المواقف والاتجاهات ، والتجارب التي تتطلب تكيفا فعالا، وبالتالي الفشل في إنجاز الأعمال والمهمات التي تتطلب الاستقلالية والاعتماد على النفس والقدرات الذاتية وهذا النمط من الخوف من المدرس ، يتطلب تدخل المعالج النفسي أو السلوكي بأسرع وقت دون تباطؤ.

الأم أول وأفضل مربية

توضح الأبحاث الدور التربوي الخطير الذي تؤدية الأم خصوصا في المراحل الأولى من حياة الطفل. فهي بحق المربية الأولى التي تترك بصماتها على باقي حياته

ينمو دماغ الطفل متسارعا في الثمانية عشر شهرا الأولى بعد ولادته ينمو بسرعة لن يبلغها فيما بعد، فالمثيرات المتنوعة التي يتعرض لها الصغير تؤثر تأثيرا مهما في تنشيط هذا النمو واتزانه، وتكون الأم في أثناء هذه المرحلة الثمانية المصدر الأساسي لهذه المثيرات. وأصبح من الواضح أن كل ما تفعله الأم في المراحل الأولى من حياة الطفل يؤثر تأثيرا مهما في نموه وتطوره. ويأخذ التفاعل اللمسي والتواصل البصري، والشمس، والصوتي يؤثر تأثيرا مهما في نمو الطفل من مختلف الجوانب الجسدية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية. إن إعداد الأم لهذا الدور التربوي، وتنمية قدراتها والإرتقاء بمهاراتها الفكرية والثقافية والاجتماعية. يعني الإرتقاء بأدائها في تنشئة جيل سوي مستنير، وذلك يستوجب إدراك المجتمع. بمختلف مؤسساته الرسمية والأهلية لأهمية هذا الدور ويستوجب أيضا توفير الخطط والإمكانات لتحقيق أفضل الشروط لإعداد الأم اعداداً مناسباً، فالتقدم التربوي الحقيقي يبدأ من هذه النقطة لأن البناء التربوي السليم في المراحل

اللاحقة يستند إلي المرحلة السابقة أي مرحلة الطفولة المبكرة ولكي يكون البناء سليما لابد أن يكون الأساس سليما أيضاً- ولاتبدو هذه الصور مشرقة في العالم العربي فبالرغم من أهمية دور الأم في الثقافة العربية وما تحظي به من احترام وعرفان وتقدير ، فإنها لا تحظي بالكثير قبل أن تصبح أما. إذ تتراوح نسبة الأمية بين النساء فوق السن ٢٥ سنة في العديد من البلدان العربية بين ٧٨٪ وكما يبين تقرير اليونسيف أن أوضاع الطفل في العالم لعام ٢٠٠٠ أن أكثر من ٦٥ مليونا من الأطفال في المنطقة العربية يعانون الأمية وغالبيتهم من الإناث . إن هذا القصور في عدم توفير فرص النمو للأطفال وللإناث خاصة سيترك آثارا سلبية خطيرة علي الدور التربوي الذي ستقوم به الأم نحو الأجيال القادمة وذلك يؤسس لمشكلات مزمنه بعيدة المدي في مختلف ميادين الحياة الاقتصادية والتربوية والثقافية والاجتماعية وكما يعد الزواج المبكر للفتاه الواسع الانتشار في المجتمعات العربية، من المشكلات المهمه التي تعرقل المهمه التربوية للأم. فكثيرا ما يتم تزويج الفتاه الصغيرة عندما لا تكون في مرحلة النضوج المعرفي والانفعالي بحيث تتمكن من تحمل مسئولية إنجاب الأطفال وتربيتهم- كما ساهمت البحوث الحديثة المتعلقة بالسلوك في إعادة النظر في طبيعة العلاقة بين الطفل والأم . لقد نظر علماء النفس- ردحا طويلا وإلي وقت قريب إلي هذه العلاقة علي أنها تنشأ وتنمو علي هامش الدوافع الأولية فالطفل يتعلق بالأم لأنها ترضي حاجاته الفسيولوجية خصوصا حاجاته إلي الغذاء وهكذا يتعلم الطفل أن الأم مصدر منح وعطاء ومصدر إرضاء الحاجات. إلا أن البحوث والدراسات الحديثة أدت إلي مراجعة نظرية التعلق التقليدية مراجعة جوهرية إذ أوضحت أن التعلق حاجة أساسية من حاجات النمو حاجة قائمة بذاتها ومستقلة عن الحاجات الأخري حيث يظهر سلوك التعلق ويتطور بمعزل عن

إرضاء الحاجات الفسيولوجية الأخري، وينظر إلي التعلق الآن علي أنه دافع أولي- كغيرة من الدوافع الأساسية يتمتع بوظيفة بيولوجية نفسية مهمة- يعد التعلق من وجهة النظر هذه حاجة أساسية تمكن الطفل من النمو نموا سويا من النواحي البيولوجية والعاطفية والاجتماعية، وتمكن الأم من تحقيق ذاتها عبر ممارسة الأمومة.

النمو الإنفعالي والإجتماعي:-

لقد أصبح من الواضح أن خصائص التعلق تؤثر تأثيرا عميقا في سلوك الطفل ونموه وتطوره، فالعلاقة المتبادلة بين الطفل والأم تتطلب الثبات والاستقرار لأن تجربة الانفصال عن الأم قبل أن يبلغ الطفل السنوات الثلاث ربما كانت من أقسي التجارب التي يمكن أن يعيشها الطفل. فيجب أن يعرف الطفل أين هي أمه ويتأكد أنه سيشاهدها بعد حين. وأن انفصالهما مسألة مؤقته كما يتأثر الطفل تأثيرا عميقا في سلوك الطفل ونموه وتطوره فالعلاقة المتبادلة بين الطفل والأم تتطلب الثبات والاستقرار لأن تجربة الانفصال عن الأم قبل أن يبلغ الطفل السنوات الثلاث ربما كانت من أقسي التجارب التي يمكن أن يعيشها الطفل. فيجب ألا يحدث هذا الانفصال إلا في حالات الضرورة القصوي .

وعند حدوثة، يجب أن يعرف الطفل أين هي أمه ويتأكد أنه سيشاهدها بعد حين. وأن انفصالهما مسألة مؤقتة كما يتأثر الطفل تأثرا عميقا بهذه العلاقة خصوصا من الناحيتين الإجتماعية والانفعالية فالأم المنتبهة لإشارة الصغير والملبية لحاجاته. بانتظام والحاضره بأحاسيسها وعواطفها في استجابتها للصغير تهيء له الشروط المناسبة لتنمية سلوك التعلق الزمني. فالطفل يعمم هذه الثقة في علاقاته مع الاخرين بينما يتسم

التعلق بالقلق عندما لا تنتبه الأم لإشارات، الصغير ولا تكترث بما يصدر عنه، ولا تظهر استجاباتها نحوه في الوقت المناسب، وهذا ما يؤدي إلي القلق والغموض وعدم ثقة الطفل في الكبار ويظهر الخوف والهلع عندما يري شخصا غريبا للمرة الأولي ولقد أوضحت بعض البحوث المتعلقة بملاحظة الأطفال مع أقران اللعب أن درجة الأمن والطمأنينة في العلاقة مع الأم، تؤثر في درجة التفاعل مع الأقران فدخول لطفل في علاقات اجتماعية وتفاعلات متعددة مع الأقارب يرتبط بدرجة شعوره بالأمن في علاقته مع الأم . ويري بعض الباحثين أم مظاهر الخوف المفرط التي يعاني منها الطفل تكون نتيجة لاضطراب التعلق بينه وبين الأم ويظهر هذا الخوف في حالات متعددة. الخوف من الظلمة أو الخوف من وقوع مكروه للأم، أو الخوف من الحيوانات أو الخوف من الذهاب إلي الحضانة أوالمدرسة وتترافق هذه المظاهر بعض الاضطراب العضوية الوظيفية خصوصا عندما تتسم العلاقات السائدة بالوسط الأسري بالاضطراب والتوتر والمشاجرة كما تطلع الأم بدور أساسي في تنشئة الطفل ، فالتنشئة القائمة علي المحبة والديمقراطية والتسامح تعزز شعور الطفل بالأمان والثقة بالعالم . ونمو الطفل في جو مفعم بالمحبة والحنان يفعل فعله الكبير في تنمية ثقته بنفسه وقدرته علي مواجهة شروط الحياة، السمحة والقاسية علي السواء . بينما تؤدي معاملة الطفل بتشدد ونفور وكراهية إلي التعاسة والشقاء وتجعله ينظر إلي العالم نظره قائمة متشائمة .

توضح بعض البحوث الحديثة أهمية دور الأم في النمو اللغوي – المعرفي للطفل ويعد التفاعل بين الأم والطفل في المراحل الأولي من حياة الطفل نقطة مهمة في تطور التواصل اللاكلامي بينهما ، إذ يستند هذا

التواصل إلي الإشارات الجسدية كالتعابير الوجهية المتنوعة والاصدارات الصوتية والتبادل البصري والشمي ويري كثير من الباحثين أن هذه المرحلة تمهد لاكتساب اللغة الكلامية . وأن السياق الإبداعي الذي يؤدي إلي التفاهم والتفاعل بين الأم والطفل يشكل حجر الزاوية في تطور الطفل اللغوي والمعرفي- وتقوم الأم من خلال التفاعل مع الصغير بتحضيره في أثناء السنة الأولي ليتمكن من تطوير عناصر أساسية ضرورية لتعلم اللغة ويأخذ التواصل الكلامي أهمية خاصة بين الأم والطفل في عامة الثاني إذ يتم اكتساب اللغة في إطار من التفاعل والحوار واللعب . وتصدر الأم المثيرات اللغوية بما يتناسب ومراحل تطور الطفل الذي تتاح له الفرصة كي يعبر عن ذاته ويظهر كفاءته. ويضع موضع التطبيق ثروته اللغوية التي اكتسبها يوما بعد يوم عبر تفاعله مع الأم . كما تشير بعض البحوث إلي وجود علاقة قوية بين النمو اللغوي عند الطفل ونسبة المحادثة بين الطفل والأم التي تظهر في أثناء النشاط المشترك بينهما ويرجع النمو السريع عند الطفل الأول «البكر» إلي وفرة فرص النشاط المشترك بين الأم والطفل الوحيد كما أن المستوي التعليمي الثقافي للأم يؤثر في تنشيط النمو اللغوي والمعرفي عند الطفل كما تبين الدراسات الحديثة تأثير الارضاع الطبيعي في نمو الذكاء عند الطفل وأهمية التغذية المتوازنه المناسبة لهذا النمو، وذلك يرتبط بالمستوي التعليمي الثقافي للأم. إن أهمية الدور التربوي للأم وتأثيره الخطير في نمو الطفل من مختلف الجوانب العقلية والاجتماعية والانفعالية . يجب أن يحملنا علي التفكير في وضع الفتاة العربية أم المستقبل والمربية الأولي . إذ تأخذ هذه المسألة في الوطن العربي بعدا خطيراً فعدد الأميات يرتفع عاما بعد عام مما يشكل مخاطر جسيمة علي وضع الأسرة العربية وكفاءتها ومدي قدرتها علي توفير الشروط المناسبة لنمو الطفل وتربيته، إن خطورة التقصير في الرعاية

الصحية والتعليمية لأطفال اليوم والتأثير السلبي للأمية التي تلحق بالإناث بشكل خاص، سيترك أثاره في العقود القادمة ويهدد بتعويض الجهود المبذولة في ميدان العمل التربوي في مختلف مراحل التعليم ويحد من قدرة المجتمعات العربية علي مواجهة تحديات المستقبل وقول الشاعر:

الأم مدرسة إذا أعددتها　　　　أعددت شعبا طيب الأعراق

الطفل الموهوب

كثيرا ما يواجه المربون آباء ومعلمين بحالات لأطفال تبدو عليهم ملامح بعض المواهب التي تجعلهم متميزين عن غيرهم من الأطفال في نفس العمر فكيف يمكن للمربين اكتشاف هذه الحالات . وكيف يتعاملون معها. بشكل يساعد علي نموها؟ هذا ما سنحاول الإجابة .

في المدرسة ... موقفان:-

انطلاقا من المدرسة من الناحية النظرية وجدت لتكون مدرسة لجميع الأطفال تعاملهم بنفس المعايير وتستخدم معهم نفس الأساليب (البرامج، الكتب، المعلمون ..) فإنها لا تميل إلي التمييز في تعاملها بين الأطفال العاديين بل إن وجود تلاميذ متفوقين جدا في فصل دراسي واحد مع تلاميذ عاديين يربك عمل المعلم ويثير له متاعب من نوع خاص، وهذا ما جعل بعض المربين ينادون بفكرة عزل التلاميذ المتفوقين في فصول دراسية منفصلة عن الفصول الدراسية للتلاميذ المتوسطين إلا أن الجدل حول هذه الفكرة أدي إلي ظهور موقفين متعارضين هناك موقف يعارض عزل التلاميذ المتفوقين عن فارقهم من التلاميذ متوسطي الذكاء بحجة أن هذا الموقف سيؤدي إلي تكوين «ارستقراطية معرفية» تقوم علي التميز بين فئتين معا. ويستند

أصحاب هذا الرأي إلي حقيقة أن التلميذ المتفوق غالبا ما لا يكون متفوقا في الرياضيات والفيزياء إلا أنه غير متفوق في الموسيقي أو الرسم أو التاريخ بالإضافة إلي ذلك يري المعارضون لموقف عزل التلاميذ المتفوقين أن العزل في حد ذاته أسلوب غير ديمقراطي قد يتسبب في توليد الكراهية بين التلاميذ وكذلك بين المعلمين في حين أن نجاح العملية التعليمية يتطلب المزيد من التعاون والانسجام بين التلاميذ كذلك بين المعلمين أنفسهم ويفترض مؤيدها وهذا الرأي أن وجود التلاميذ المتفوقين في نفس الفصول الدراسية مع التلاميذ متوسطي الذكاء من شأنه أن يشكل حافزاً للتلاميذ المتوسطين لبذل مجهود أكبر. ويجمل عالم النفس «أجوريا غيرا» حجج المعارضين لفكرة تخصيص فصول دراسية للمتفوقين في خمس حجج هي:

١- نظام عزل المتفوقين في أقسام خاصة غير ديمقراطي لأنه يميز بين الطفل المتفوق والطفل العادي.

٢- يشعر المتفوقون أكثر بتفوقهم لو وجدوا في فصول واحدة مع الأطفال العاديين .

٣- المنافسة الشديدة بين الأطفال المتفوقين ، إذا ما عزلوا في فصل واحد قد تؤدي بهم إلي الإرهاق.

٤- المتفوقون يشكلون حافزا بالنسبة للأطفال العاديين لو كانوا جميعا في فصل واحد. علي عكس ما هو الأمر لو عزل المتفوقون في فصل واحد.

٥- لا يرغب المعلمون عادة في التدريس بفصول خاصة بالمتفوقين. أما الموقف الذي يؤيد فكرة عزل التلاميذ المتفوقين - وهو الموقف الغالب- فيري أن أفصل التلاميذ المتفوقين عن باقي التلاميذ يوفر لهم المناخ الملائم لتفتح

قدراتهم. ونموها بشكل طبيعي ويؤكد مؤيدوا هذا الرأي علي أهمية اسناد مهمة تدريس التلاميذ المتفوقين إلي المعلمين أعدوا خصيصا للقيام بهذه العملية. علي أن يتميز هؤلاء المعلمون بعدد من الصفات التي تؤهلهم لذلك. وفي طليعة هذه الصفات أن يكون تفرغهم لتدريس التلاميذ المتفوقين علي أساس رغبتهم الشخصية وأن يتوفروا علي ثقافة عامة واسعة.

ومعرفة شاملة بالأساليب التربوية بالإضافة إلي حبهم لتلاميذهم ورغبتهم في مساعدتهم وأقدمية المعلم في مجال التدريس ليست كافية كمعيار لكي تستند إليه مهمة تدريس المتفوقين- ويتجه علماء التربية المعاصرون إلي أخذ فكرة تخصيص فصول خاصة للمتفوقين، وأثبتت التجارب إيجابية هذه الفكرة علي اعتبار أن وضع التلميذ المتفوق مع التلميذ المتوسط في نفس الفصل الدراسي من شأنه انطفاء شعلة الذكاء لدي المتفوقين . الأمر الذي يشكل ضرراً لإمكاناتهم وقدراتهم. ويمكن لهؤلاء التلاميذ المتفوقين. إذا ما أحسن توجيههم في وقت مبكر، أن يلعبوا دورا مهما في النهوض بالمجتمع وتقدمه. ويشير «أجوريا غيرا»

إلي أن المؤيدين لفكرة إنشاء فصول خاصة بالمتفوقين يستندون إلي أربع حجج رئيسية هي :-

١- يستطيع الطفل المتفوق أن يستغل إمكاناته العقلية بعيداً عن الكسل لكونه يوجد بين أطفال من نفس مستواه.

٢- إمكان إدخال خبرات غير مدرسية إلي فصول المتفوقين

٣- تشكل فصول المتفوقين حافزا للتلاميذ وتتيح لهم فرصة التنافس

٤- وجود الطفل مع أطفال من نفس مستواه يوفر له إمكان تكوين صورة حقيقية عن ذاته.

«بعض المتاعب»

إن وجود الطفل الموهوب داخل الأسرة غالبا ما يثير صعوبات خاصة بأسرته وصعوبات خاصة به شخصيا وبالمدرسة التي يرتادها

١- متاعب خاصة بالطفل الموهوب :-

إن الصعوبة الرئيسية التي يواجهها الطفل الموهوب داخل أسرته هي أن الأسرة تربط بين النتائج المدرسية للطفل الموهوب وحبها له واهتمامها به. فالأسرة غالبا ما تحاول إبراز القدرات المتميزة لابنها ويفتخر بها وتشجع الطفل نفسه علي إظهارها واعتزاز الوالدين بتفوق ابنهما قد يكون مبعثة أن الوالدين يشعران بأنهما يحققان من خلال تفوق الابن- ما كان يطمحان إلي تحقيقه أو ما فشلا في تحقيقه في الماضي وحرص الوالدين الشديد علي التفوق لابنهما يجعلهما يبديان قلقا شديدا إزاء أي تعثر قد ينتاب الابن في دراسته . الأمر الذي ينعكس علي الابن ذاته فيعاني هو أيضا قلقا شديداً . خاصة عندما يشعر وكأن والدية لايحبانه إلا لنجاحه وقد يكون هذا الخوف سببا في تعثره رغم ما يتوافر عليه من قدرات عقلية متميزة. وفي تأخر نضجة العاطفي. وعلي الوالدين أن يدركا أن النضج العاطفي للطفل لا يقل في أهميته عن النضج العقلي له وعليهما أن يوفرا له فرصة النضج العاطفي في نفس الوقت الذي يوفران له فرصة النضج العقلي لديه يبدو متفوقا علي النضج العاطفي وبالنظر للتفوق العقلي للطفل الموهوب إلا أننا يجب أن نتوقع أن يكون نموه العاطفي متخلفا عن نموه العقلي لذا علي الوالدين في هذه الحالة. ألا يحثا الطفل علي أن يكون نموه العاطفي ممثلا لنموه العقلي لأن من شأن ذلك إلا يساعد علي نموه العاطفي- ومن المشاكل التوافقية التي يواجهها الطفل الموهوب أنه قد لا يري في العمل المدرسي ما يثير

اهتمامه وفضوله خاصة أن المعلم يهتم بالفصل الدراسي ككل أي بغالبية التلاميذ ويحاول أن يساير المستوي العقلي لهذه الغالبية مما يجعل الطفل الموهوب يري أن الدروس مملة ولا تستحق الاهتمام بل تفعيل الأمر إلي درجة أن الطفل الموهوب يهمل دروسة ويفشل في الامتحانات المدرسية وبنيت اختبارات الذكاء أن بعض الأطفال الموهوبين لم يكونوا متفوقين في نتائجهم المدرسية مما جعل المتخصصين في هذا المجال يميزون بين نسبة الذكاء ونسبة التحصيل.

وقد ينتاب الطفل الموهوب الغرور والثقة الزائدة في النفس. الأمر الذي يخلق له عددا من المتاعب مع رفاقه في المدرسة وحتي مع معلميه الذين يشمئزون منه لكثرة أسئلته واستفساراته مما يشعره بالضيق والقلق وقد يؤدي به ذلك إلي الانحراف «سرقة، انزواء .. » وربما الفشل في دراسته.

٢- متاعب خاصة بالأسرة:-

عادة ما يكون الطفل الموهوب يتوافر علي قدرات ومواهب لا تتوافر عليها إخوته مما يطرح علي الأسرة بعض الإشكالات في تعاملها مع أطفالها وما يجب أن يدركه الآباء بصفة عامة هو أن كل طفل بحاجة إلي مجال يعبر فيه عن ذاته بنجاح، وغالبا ما تكون هذه المجالات خارج المدرسة- هناك طفل في أحدي الرياضات وذاك يتفوق في الرسم وأخر في الموسيقي أو التمثيل. إلي غير ذلك من الهوايات التي يعبر الطفل من خلالها عن ذاته مما يعطيه شعورا بالقيمة وبالرضي عن النفس وبالتالي بالتوازن النفسي والعاطفي. لا داعي لأن يقارن الآباء بين أبنائهم خاصة إذا كان بينهم أبناء موهوبين- والخطير في هذه المقارنة أنها قد تولد شعورا عدائيا بين الأبناء لاسيما إزاء الابن الموهوب الذي قد يتعرض لمواقف محرجة مع إخوته.

ذرائع الإهمال:-

وإذا كنا ننصح بألا يقارن الآباء ابنهم الموهوب بباقي إخوته إلا أن هذا الموقف يجب ألا يجعل الآباء يتجاهلون موهبة ابنهم في إخوته هذا الموقف يجب ألا يجعل الآباء يتجاهلون موهبة بأنه أفضل من إخوته ومن الآخرين وينتابه الغرور. وتحت تأثير هذا الاعتقاد قد يذهب بعض الآباء إلي درجة أنهم لا يهتمون كثيرا بما يحققه ابنهم من نجاح بل علي العكس من ذلك يبرزون المواقف يفشل بها. وهذا الوضع قد يؤدي به إلي الفشل الفعلي. وفي بعض الأحيان قد يكون سبب تجاهل الآباء لموهبة الابن هو أن هذه الموهبة تشعرهم بالقلق فإن والدي الطفل الموهوب قد يعاملان ابنهما بكيفية متميزة عن معاملة إخوته. فيبالغان في العناية به والاستجابة لجميع طلباته. الشيء الذي قد لا يساعده علي النمو السليم واكتساب خبرات جديدة تشعره بالاستقلال والثقة بالنفس.

عندما يكثر الموهبون:-

إن انتشار الاعتراف بحقوق الانسان علي المستوي الدولي لاسيما حق الانسان في التعليم حتي سن معينة بالإضافة إلي التحسين المتزايد في نوعية الحياة وارتفاع مستوي طموح الأفراد. كل ذلك ضاعف من احتمالات ظهور الموهوبين في المجتمع. وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن القدرات العقلية لأي جماعة بشرية تتوزع بكيفية متماثلة، بحيث نجد دائما نسبة قليلة من الأغبياء ونسبة قليلة من الأذكياء جدا، وإذا سلمنا بأن اكتشاف الموهوبين مرهون بظروف اجتماعية واقتصادية وثقافية ملائمة فلابد أن نتوقع ارتفاعا متزايداً في أعداد الموهوبين والمتفوقين في مختلف المجتمعات لاسيما تلك التي تحاول توفير حد أدني من العدالة الإجتماعية لجميع أفرادها إلا أن

المأزق الذي توجد فيه كثير من المجتمعات المتخلفة وبالنظر للأزمة التي يعاني منها بسبب اختيارتها الإقتصادية والاجتماعية .. فإنها تجد نفسها أمام صعوبة أشبه ما تكون بكرة الثلج التي يتزايد حجمها كلما تحركت إذ في الوقت نفسه الذي تبذل فيه هذه المجتمعات جهودا كبيرة في مجال التعليم فإنها عاجزة عن استثمار الكفاءات التي يفرزها هذا التعليم الأمر الذي يشكل هدراً خطيراً لإمكاناتهم المادية والبشرية. وعوض أن تساهم هذه الكفاءات في تقدم ونمو مجتمعاتها التي تحملت أعدادها وتكوينها، تجد نفسها عبئا علي هذه المجتمعات وأحيانا وكأنها غير مرغوب فيها وأمام استحالة الحد من الإقبال المزايد علي التعليم .

التعامل مع الأبناء فن له أصوله

إن إحساس الولد بنفسه يأتي من خلال معاملتك له، فإن أنت أشعرته أنه «ولد طيب» وأحسسته بمحبتك. فإنه سيكون عن نفسه فكرة طيبة وأنه إنسان طيب مكرم ، وأنه ذو شأن في هذه الحياة. أما إذا كنت قليل الصبر معه. فتشعره بأنه «ولد غير طيب» وتنهال عليه دوما باللوم والتوبيخ، فإنه سينشأ علي ذلك.

ويكون فكرة سلبية عن نفسه وينتهي الأمر بالكآبه والإحباط، أو بالتمرد والعصيان وإذا رأيته يفعل شيئا لا تحبه أو أمثالا غير مقبولة فافهمه أن العيب ليس فيه كشخص، بل أن الخطأ في سلوكه وليس فيه كإنسان قل له : «لقد كان تصرفك مع أخيك قاسياً» بدلا من أن تخبره «إنك ولد شقي» وقل له دوما كلام رقيقا، ومن الأهمية أن يعرف الوالدان كيف يتعاملان برفق وحزم في آن واحد مع مشاعر الابن، فلا مواجهة حادة بالكلام أو الضرب ، ولا مشاجرة بين الأم وابنها. إنما بإشعاره بحزم أن ما قاله شيء سيء لا

يمكن قبـول وأنه لن يرضي هو نفسـه عن هـذا الكلام ولا يـعني ذلك أن يتساهل الوالدان يترك الولد يفعل شيئا بلا ضوابط واضحة تحدد ما هو مقبول. وما هو غير مقبول فمن حق الطفل أن يعبر عن غضبة بالبكاء أو الكلام ولكن لا يسمح له أبدا بتكسير الأدوات في البيت، أو ضرب إخوته ورفاقه.

أحبب أطفالك بحكمة:-

ولا يمكن للتربية أن تتم دون حب ، فالأطفال الذين يجدون من مربيهم عاطفة واهتماما ينجذبون نحوه، ويصغون إليه، بسمعهم وقلبهم ، ولهذا ينبغي علي الأبوين أن يحرصا علي حب الأطفال ولا يقوما بأعمال تبغضهم ، كالإهانة والعقاب المتكرر والإهمال. وحجز حرياتهم .

وعدم تلبية مطالبهم المشروعة وعليهما إذا اضطر يوما إلي معاقبة الطفل أن يسعيا لاستمالته بالحكمه ، لئلا يزول الحب الذي لا يتم تربية دونه، وليس معني الحب أن يستولي الطفل علي الحكم في البيت أو المدرسة يقومون بما تهوي أنفسهم دون رادع أو نظام، فليس هذا حباً ، بل إنه هو الضعف والخراب، إن حب الرسول صلي الله عليه وسلم لأصحابة لم يمنعه من تكليفهم بالواجبات وسوقهم إلي ميادين الجهاد، وحتي إنزال العقوبة بمن أثم وخرج علي حدود الدين. وكل ذلك لم يسبب فتورا في محبة الصحابة لنبيهم، بل كانت تزيد من محبتهم وطاعتهم لنبيهم، ويحتاج الأب لكي يظفر بصداقة أبنائه إلي عطف زوجته واحترامها له، فالزوجة الصالحة التي تشعر أبناءها في كل وقت بعظمة أبيهم، وتقودهم إلي احترامه وحبه، وتؤكد في أنفسهم الشعور بما يملك من جميل المناقب والخصال وهي تقول للطفل «تمسك بهذا الخلق فإنه يرضي أباك» (وتجنب ذلك الخلق فإنه يغضب أباك ويغضبك ربك).

اترك لطفلك بعض الحرية:-

وأسوأ شيء في دورنا ومدارسنا – كما قال أحد المربين المراقبة المتصلة تضايق الطفل وتثقل عليه ، فاترك له شيئا من الحرية ، وأجتهد في اقناعه بأن هذه الحرية ستسلب إذا أساء استعمالها لا تراقبه ، ولا تحاصره، حتي إذا خالف النظام فذكره بأن هناك رقيبا إن الطفل يشعر بدافع قوي للمحاربه من أجل حريته ، فهو يحارب من أجل أن يتركه الأب يستخدم القلم بالطريقة التي يهواها ويحارب من أجل الا يستسلم لارتداء الجوارب بالأسلوب الصحيح والحقيقة الأساسية أن الابن يحتاج إلي أن تحبه وأن تحضنه لا أن تحاصره ويحتاج إلي الرعاية الممزوجة بالثقة، ويحتاج إلي أن تعلمه كل جديد من دون أن تكرهه عليه وكثيرا ما تجد الطفل يتلكأ بل قد يبكي ويصرخ عندما تطلب منه الأم بلهجة التهديد أن يذهب ليغسل يديه أو أن يدخل الحمام، ولكن الابن لو تلقي الأمر بلهجة هادئة فسيستجيب بمنتهي الهدوء، فكلما زاد علي الطفل الالحاح شعر بالرغبة في العناد وعدم الرغبة في القيام بما تطلب منه من عمل وبعض الآباء يتفاخرون بأن أبناءهم لا يعصون لهم أمراً، ولا يفعلون شيئا لم يؤمروا به ! والبعض الاخر يتعامل مع أطفاله وكأنهم ممتلكات خاصة ولا كيان لهم. وأخرون يكلفون أبناءهم فوق طاقتهم ويحملونهم من المسئوليات ما لا يطيقون وفي كل هذه الحالات مغالاة ، ويعد عن الأسلوب الحكيم في التربية وهو «خير الأمور أوسطها» وانتبهوا أيها الآباء والأمهات إلي الضرورة في تقليل التوبيخ الأوتوماتيكي وغير الضروري وإلي التقليل من الرقابة الصارمة علي الأطفال. فالطفل ليس آلة نديرها حسبما نشاء : إن له إبداعه الخاص في إدارة أموره الخاصة . فلماذا نحرمه من لذة إبداعه.

استمع الى ابنك:-

إذا جاءك إبنك ليحدثك عما جري معه في المدرسة فلا تضرب بما يقول عرض الحائط . فحديثة إليك في تلك اللحظة بالنسبة له أهم من كل ما يشغل بالك من أفكار. فهو يريد أن يقول لك ما يشعر به من أحاسيس بل وربما يريد أن يعبر لك عن سعادته وفرحة بشهادة التقدير التي نالها في ذلك اليوم! أعطة اهتمامك إن هو أخبرك أنه نال درجة كاملة في ذلك اليوم في امتحان مادة ما شجعه علي المزيد بدلا من أن يشعر أنك غير مبال بذلك ولا يكترث لما يقول وإذا جاءك ابنك الصغير يوما يخبرك بما حدث في المدرسة قائلا:

«لقد ضربني فلان في المدرسة» وأجبته أنت «هل أنت واثق بأنك لم تكن البادىء بضربه» فتكون حقاً قد أغلقت باب الحوار مع ابنك حيث تتحول أنت في نظر ابنك من صديق يلجأ إليه محقق أو قاض يملك الثواب والعقاب، بل ربما اعتبرك إبنك أنك محقق ظالم يبحث عن اتهام الضحية ويصر علي اكتشاف البراءة للتعدي عليه. فإذا تكلم الابن أولا إلي والدية . فعلي الوالدين ابداء الانتباه، وتواصل الحوار، وينبغي مقاومة أي ميل إلي الانتقاد أو اللامبالاة بما يقوله الابن، كان رسول الله عليه الصلاة والسلام قبل الحسن بن علي وعنده الأقرع بن حابس التميمي جالسا، فقال الأقرع: إن لي عشرة من الأبناء ما قبلت منهم أحداً . فنظر الرسول الكريم إليه ثم قال: «من لا يرحم لا يرحم» . متفق عليه. وكان معاوية رضي الله عنه يقول «من كان له صبي فليتصاب له» وكان رسول الله صلي الله عليه وسلم يداعب الأطفال فيمسح رءوسهم . فيشعرون بالعطف والحنان. وعن جابرين سمرة قال: صليت مع رسول الله عليه وسلم ثم خرج إلي أهله وخرجت معه فاستقبله صبيان . فجعل يمسح خذي أحدهم واحدا واحدا.

سلوك أبنائك من سلوكك :-

عندما تصرخ الأم بأن الرجل هو الكائن الوحيد الذي يستمتع بالحياة وهو الذي يستغل كل جهد المرأة. فإن هذا الصراخ ينقلب في وجدان الفتاة الصغيرة إلي كراهية الرجل وعدم تقديره ولهذا تنفر من الزواج عندما تكبر. والابن الذي يري أباه يحتقر أمه يعتبر ذلك «الاحتقار» هو أسلوب التعامل المجدي مع المرأة والبنت التي تري أمها كثيرة التعالي علي الأب وتسيء معاملته. والخلاصة أن تكون معاملة الوالدين ثابته علي مباديء معينة. ولا ترتكب أبدا ما تنهي عنه طفلك عن اتيانه .

حتي لا تحرقي طفلك بنار غضبك

احذري من توجيه الغضب ضد طفلك حتي لو أخطأ هذه نصيحة أمريكية حيث تؤكد كاترين جوردي مستشارة شبكة الأسرة بنيويورك أن شعورك بالغضب من أبنائك لا ينفي أنك أم ناجحة فالأطفال يحتاجون لآباء لديهم القدرة علي الجدل حول ما هو صواب وما هو خطأ وفي بعض الأحيان يكون الجدل هادئا ولطيفا ولكن في أحيان أخري لابد وأن يكون عنيفا. وهذا مقبول ما دام الآباء لا يجرحون أطفالهم

– وعليك أن تلاحظي الفارق الكبير بين الغضب والإساءة فالآباء الذين يسبون أو يحرقون أبناءهم . أو يقومون بإهانتهم أباء مسيئون وكذلك الآباء الغاضبون دائما هم أباء قد تجاوزوا الخط الفاصل بين الغضب والإساءة

كيف نتفادي الغضب :-

ولأننا بشر فلابد أن نغضب حتي لا نسيء لأبنائنا فحاول كلما غضبت اتباع الخطوات الأربع التالية.

التزام الهدوء تحالفي مع طفلك راجعي ما أغضبك انتهي بملحوظة إيجابية .

– فكيف تنفذين ذلك؟ إليك مثال. . كانت الطفلة «هبة» عمرها ثلاث سنوات حين اكتشفت قدرتها علي العض وفي إحدي الزيارات العائلية ضايقها طفل يكبرها، حاول جذب للعبتها. فما كان منها إلا أن اندفعت تعض ذراعة حتي ترك لعبتها وجري لأمه باكيا، حاول والد «هبة» إقناعها بشتي الطرق للإقلاع عن هذه العادة السيئة بالرفق حينا، وبإجبارها علي أهداء لعبتها الأثيرة لمن تؤذيهم حينا آخر ولكن لم ترتدع «هبه» في المرة التالية التي أقدمت فيها علي فعلتها غضب ولدها. وزجر ثم حملها وأخذ نفسا عميقا ليهدئ من نفسه ثم نظر في عينها . وقال بهدوء وحزم «العض ممنوع» فزعت هبه واندفعت في البكاء فما كان من والدها إلا أن احتضنها وربت عليها حتي كفكف دموعها ثم قال لها. إنني أحبك وأتمني أن تتوقفي عن عض الأطفال الآخرين فردت «هبه» سوف أفعل يا والدي، لم يكن هذا يسيرا علي والد «هبه» ولكنه كان أسلوبا ناجحا.

الحوار أفضل:

واليك بعض الارشادات التي تساعدك علي عدم الإساءة لطفلك يجب أن تهدئي وهذا يعني أن تحدي من غضبك الي الحد الذي تتحدثين مع طفلك بصوت طبيعي، ولو لم تستطيعي هذا، أخبرية أنك غاضبة لدرجة لا يمكنك معها التحدث وأنك سوف تتناولين موضوع خطئة بالحوار بعد أن تهدئي حاولي أن يكون هذا سريعا لأنه أفضل بالنسبة لطفلك. لابد من احتواء طفلك ويتوقف هذا علي سن الطفل فالأطفال صغار السن يحتاجون إلي أن نحملهم ونضمهم أما الأطفال الأكبر سنا فيحتاجون إلي ضما معنويا. كان

تبتسمي له أو تردين كلمات مشجعة . أما مع المراهقين فيمكنك أن تفسري إنفجاراتك العصبية بأنك غاضبة لثقتك في قدرته علي أداء أفضل

- حين تنتهي من كل هذا أشكري طفلك علي حسن استماعه وأكدي له ثقتك برغبته في التغيير.

- أحيانا وأنت تراجعين نفسك قد تكتشفين أن غضبك مرجعه أشياء أخري مثل ضغوط عملك أو قلق يعتريك أو أنك في حالة سيئة وهذا يحدث في حياتنا جميعا. حتما أن اتباع هذه الطريقة ليس ممكنا دائما. فكثيرا ما ستفقدين أعصابك ولكن من المهم جدا أن تحاولي فالنتيجة رائعة حتي الآن بدليل هذا الكم الرهيب من الأوامر والنواهي والممنوعات والمعوقات التي نفرضها عليه حتي دون أن نسمح لها بمناقشتها، وربما لهذا يتم التمرد عليها سراً مع الأسف ولا أفهم ما الذي يمنع من أن نتعامل مع بناتنا من منطلق الاحترام الحقيقي لإنسانيتهن والثقة في تصرفاتهن وهن بعيدات عن رقابتنا لم لا تشعر فتاتك بأنك فخورة بها؟ إن مجرد إحساسها بهذه الثقة سيجعلها بالفعل قوية في مواجهة أي إغراء كي تثبت لك أن ثقتك كانت في محلها. لكن قد يحدث يا سيدتي أن تمنحي فتاتك كل الثقة وقدرا من الحرية الواعية الملتزمة ثم تفاجئين بوقوعها في خطأ ما قد يهدد سمعتها أو استقرارها الاجتماعي ويهز نظرة الناس لها ، ماذا تفعلين؟ هل تثورين ثورة عارمة أم تكتفي باللوم والتوبيخ ثم تفرضين عليها رقابة حديدية؟ لا هذا ولا ذاك ففتاتك لم تتعمد الخطأ. وما حدث في الغالب بسبب قلة الخبرة بالحياة والناس. أو ربما مجرد الرغبة في اكتشاف عوامل مجهولة سمعت عنها الكثير من زميلاتها. فصور لها عقلها المراهق أن تقوم بالتجربة. لذا- بداية لا تسحبي منها هذا الشعور الجميل بالثقة وقولي لها بعيدا عن الغضب وجز

الأسنان إن معظم الفتيات يقعن في أخطاء مماثلة لانعدام تجاربهن وأنه المهم بالنسبة لك كأم الا تكرري هذا الخطأ . وتتعاملي معها بعد ذلك بشكل عادي وببعض الرقابة الخفية حتي لا تشعر بها وحذاري أن تشيري إلي هذا الخطأ كلما تأزمت بينكما الأمور. فأسلوب «المعايرة» هذا سيدفعها لليأس من عفوك ونسيانك لزلتها وترسخ داخلها الشعور بأنها مهما فعلت لكسب ثقتك لن تنجح وبالتالي سيتساوي لديها الخير مع الشر ابنتك يا سيدتي هي أم المستقبل ومصنع الرجال فعوديها منذ الصغر للصواب ودعيها تفهم أنها رغم جمالها الأخاذ ليست سلعة للعرض والطلب. هي أثمن من ذلك بكثير، ولهذا ينبغي أن تكون دائما أنيقة دون ابتذال ومحتشمة وواثقة دون استعلاء

ما قبل البلوغ:-

الطفل الذي تلقي رعاية كافية نفسيا وجسديا واجتماعيا في مرحلة ما قبل البلوغ سيمر بمرحلة مراهقة آمنة ومريحة ، فالمراهقة مرحلة ليست منفصلة عما سبقها من مراحل فطفلك في هذه المرحلة يتوق للاستقلال، يقرأ ما يريد ويختار الصديق الذي يحب، ولم تعد حكاياتك وتوجيهاتك هما المنبع الوحيد الذي ينهل منه، أن هذا لا يعني أن دورك قدتقلص بل يعني أن مسئولياتك قد زادت ويتحتم عليك أن تكوني أكثر قدرة علي ملاحظة أي تغييرات قد تطرأ عليه . ضعي في طريقة كتبا تحكي سير العظماء والأبطال والرواد الذين غيروا وجه مجتمعاتهم وإذا توجه إليك بأي سؤال، أخبرية بأنه سيجد الإجابة في كتاب أو موسوعة كذا. دربيه علي البحث عن الحقائق بنفسه وتعمدي الإشادة به أمام صديقتك وأفراد عائلتك كأن تقولي مثلا أنه يحيرك بغزارة معلوماته وقدرته علي البحث. وإنه يعرف حقائق كثيرة لا تعرفينها نفسك. إن الحياة مليئة بالفرص التي تهدرها، دون أن نستفيد منها

مثلا إذا تعرض أحد أبناء الجيران أو البنات أو الأقارب لمشكلة ما وكانت حديث القاصي والداني يمكنك أن تنتهزي الفرصة بأن تقولي له- مثلا إن ما حدث لفلان أمر فظيع. كان دمثا وملتزما فكيف تورط فيه؟ هل يمكنك أن تحلل الموقف وتخرج بأسباب محتملة تبرر ما فعله؟ تظاهري بأنك تحتاجين إلي فكرة المنظم وتثقين في رؤيته للأمور وإتركيه أمام المشكلة ليبحث في كل جوانبها، ويخرج بأسباب معقولة. أنت بذلك تدربينه وتؤهليه لمواجهة أي موقف أو إغراء قد يتعرض له مستقبلا وسيصبح لديه رصيد لا بأس به من الخبرة بالحياة والناس من خلل تجارب الاخرين وأخطائهم ، لكن إياك أن تنتهزي الفرصة وتلعبي لحسابك. فتقولي له مثلا: أرأيت؟ لقدحدث له ما حدث لأنه كان ولدا مشاغبا لا يطيع والديه ولا يحترم نصيحة ولا .. ولا .. لا تفعلي ذلك لأنه سيفهم في التو أنك توجهين له إنذارات طائرة لحسابك وسيضحك في سره. لا تتعجبي إن قلت لك «عملية الثرثرة» فمرحلة ما قبل البلوغ هي تأهيل لمرحلة المراهقة ونحن عندما نشجعه علي البوح بما في نفسه نساعد أنفسنا علي تقويمه ومتابعته نفسيا ودراسيا وإجتماعيا أولا. فأولا لن يتاح لمخلوق أن يبتز سقطاته أو يستغل أي خطأ قد يرتكبه خارج حدود بيته، وسيتيح لك التدخل في الوقت المناسب لإنقاذه من بوادر أي مشكلة قد تلوح في الأفق. فالأبناء قد ينزلقون إلي خطأ بسيط بسبب الجهل وقلة الثقة والتفاهم مما يدفع الأبناء لمزيد من الأخطاء التي عادة ما تستفحل ويصعب حلها فيما بعد .. أعرف أن هذا الطلب قد يكون مجهداً لإمرأة عاملة. أنت أم وينبغي عليك مهما كانت درجة إنشغالك وإرهاقك أن تشجعيه علي «الفضفضة» ودعيه يجلس معك في المطبخ ويحكي لك عما فعله في المدرسة ولكن بشرط أن يشعر بمتابعتك له وتجاوبك لما يحكية . وللآباء أقول: لا تصدوا أولادكم وامنحوهم فرصة التعبير عن أفكارهم وما يحيرهم، ومن

يدري لعل هفوة أو ذلة لسان عابرة تقودك إلي سر خطير، لا تتعللوا بضيق الوقت فأولادكم ثروة لا تعادلها أي ثروة في الدنيا وما أكثر الذين خلفوا وراءهم الملايين فبددها أولادهم من بعدهم دون أن يطرف لهم رمش . بل ربما بادلوا الآباء عقوقا غريبا وقبيحا وهم بعد علي قيد الحياة.

عالم المدرسة:-

في طفولته كانت علاقته بالاخرين تتم تحت سمعنا وبصرنا وكانت في مجملها علاقات محدودة ، الآن أصبح له عالم أكبر يقضي فيه وقتا أطول مما يقضية في البيت وأصبح في مقدورة تكوين علاقات وصداقات باختياره الحر وبعد أن كان يصغي لحكاياتك في المدرسة، شجعية علي تكوين علاقات جديدة ودعيه يحكي لك عنهم واسأليه عن أحب الأصدقاء إليه؟ ولماذا يحبه هو بالذات؟ وشجعيه أيضا علي استضافة المجموعة التي يحبها إلي البيت لكي يتاح لك أن تتعرفي عليهم عن قرب وتحمليهم أثناء وجودهم مهما كان سلوكهم وعامليهم في صبر واحترام ومودة ليشعر بينهم بالزهو لأنه ينتمي لأسرة تحترم الصداقة وإذا لاحظت أن أحدهم غير جدير بصداقته لا تصارحيه برأيك بل قولي له بذكاء وصداقة إن هذا الصديق بالذات يخيل إليك أنه مختلف عن الآخرين إلي حد ما هل هذا هو رأية أيضا أم أنك واهمة. دعية هو يتأمل العلاقة ويتخذ القرار المناسب بنفسه دون تدخلك . بقيت نقطه أخيرة وهي عنصر المبالغة في حكاياته عن عالمة الخارجي بل ربما اخترع حكايات لا صلة لها في الواقع وقد يكون الطفل ضعيف البنية يحكي لأبويه كيف تصارع مع ثلاثة أطفال يفوقونه في القوة وضربهم بقبضة يد واحدة . إصغي إليه ولا تسخري منه ولا تتهميه بالكذب أبداً إذا جنح به الخيال. ردية برفق ولا تحدي من إنطلاق خياله بقسوة فالطفل يختلط لديه الواقع بالخيال ومن يدري أن يكون أديبا أو فنانا عظيما .

مهمة تربوية لمائدة الطعام

أي مشكلة قد تطرأ علي الأبناء ويمكننا باللياقة وحسن التصرف طرق هذه الموضوعات بشكل غير مباشر والتحدث عن الأمور التي تدور في الحياة بصفة عامة وتشير إلي الحلول المناسبة لها ولا يشترط أن تكون هناك مشكلات لتبادل الحوارات الأسرية ومناقشتها بشكل هاديء وليس جدليا أو انفعاليا والمطلوب من الأم أن تساعد علي جمع شمل الأسرة، ولو علي وجبة يوميا فيمكن أن تكون وجبه العشاء لأنها تكون عادة الفترة التي يكون فيها جميع أفراد الأسرة في البيت، وعليها أيضا تحديد يوم الأجازة لتناول وجبة الإفطار أو الغداء معا. ويمكن للأم أن ترغب أفراد أسرتها في هذه الاجتماعات الأسرية عن طريق إعداد وجبات مفضلة لهم وعليه أيضا الحرص علي إيجاد المناسبات السعيدة مثل أعياد الميلاد والنجاح والزواج وغيرها ليجتمع شمل الأسرة فيها ومائدة الطعام هي أنجح وسيلة لجمع شمل الأسرة ولتعزيز استقرار الصحة النفسية والعقلية لدي الأبناء في سن المراهقة ومن الذين يشاركون أباءهم في تناول الوجبات التي تضم تجميع أفراد الأسرة فقط لأكثر من خمس مرات في الأسبوع يؤثر في حياة الأبناء الصحية والنفسية علي المدي البعيد. سواء كانت سوية أو منحرفة حيث يؤكد علماء النفس والتربية أهمية دور الأسرة في حياة الأبناء ويحدثنا د. محمود أبو زيد أستاذ المناهج جامعة عين شمس يقول. إن أساس فكرة الأسرة هو التكامل والارتباط بحيث يجمع الود والحب بين أفرادها ليمنح الأبناء الاحساس بالأمان والاستقرار خاصة في مرحلة المراهقة والتي يكون الجانب الانفعالي فيها زائداً من حيث التعبير عن الغضب أو الفرح ويساعد هذا الجو الأسري الصحي المراهق علي تعلم ضبط النفس ويجعله أكثر إتزانا ..

ولن يتحقق ذلك في جو أسري يسوده أو لا يتلاقي أفراد الأسرة لأي سبب من الأسباب فاجتماع الأسرة إذن حول مائدة الطعام يعتبر فرصة حقيقية لالتقاء الأبناء مع الأب والأم ويفضل أن يكون ذلك بصورة يومية فإذا لم يتيسر ذلك فلابد من إيجاد فرصة وتحديد أيام محددة في الأسبوع تجتمع فيها الأسرة بأكملها لتناول الطعام حتي إذا إقتصر الأمر علي يوم واحد هو الأجازة فقط- فمن خلال هذ الإجتماع يتم تبادل الحديث ويدور الحوار الهاديء بين الجميع فيتعرف الأهل علي المشكلات والظروف التي يعيشها الأبناء داخل المنزل أو خارجة وسيادة أسلوب الحوار الهاديء يجعل الأبناء أكثر قدرة علي التعبير عن آرائهم وما يشعرون به ويساعدهم علي القيام بأدوارهم المحددة في الحياة باقتناع- إن الأسرة التي يسود بين أفرادها جو الحوار والتفاهم يكون من السهل عليها التعامل مع الأسرة الأكبر التي تضم الأقارب والمعارف والجيران ويساعد هذا علي فتح مجالات متعددة للحوار والتشاور وتبادل الخبرات والتجارب وبالتالي تزداد العلاقات إتساعاً في المجالات المختلفة وتتسع دائة الحوار ودور الأم أساسي ومهم جدا في جمع شمل الأسرة لأنها الأكثر التصاقاً بالأبناء وهي التي تقضي معظم الوقت معهم.

أولادنا وغزو القيم

في مواجهة غزو القيم المختلفة القادمة من الغرب عبر وسائل الاعلام والثقافة الحديثة، ثمة وجهات نظرها هي إحداها. برغم فكرة طفلك المبهمة عن الله سبحانه وتعالي في سنواته الأولي فإنه يشعر في أعماقه بأن ثمة قوة أعلي منه يمكنه أن يحس في ظلها بالأمان والحماية، وفي البداية تشمل هذه القوة في أبوية لذا يفزع الصغير ويصرخ عندما يفتقد أمه ولو للحظات وهو

حتي في سن الرابعة لن يستوعب معني أن يتوضأ للصلاة، ولا كيف يؤدي الصلاة نفسها، إلا أنه سيقوم بتقليدك ويحرك شفتيه كما تفعل وهو عندما يفعل ذلك يفعل ليحوز رضاك ويكون محور أحاديثك أمام الأصدقاء وأفراد العائلة. وليثبت لك أنه قد أصبح كبيرا أو يمكنه أن يفعل مثلك وبالتدريج سيتحول الأمر بالنسبة له عادة يمارسها ويتقنها ويفهم أسرارها، دعيه إذن يقلدك ويصلي بطريقته الخاصة واظهري له إعجابك الشديد بما يفعل وستراه بعد سن السابعة يصلي من تلقاء نفسه ليحقق الله له أمنية ما يريد تحقيقها إلا أنه بعد سن الثالثة عشرة سيدرك أنه – إلي جانب الصلاة عليه أن يبذل جهده ليحقق أحلامه الخاصة، ويا أصدقائي الأمهات والآباء علينا أن ندرك مدي أهمية أن ينشأ الطفل في حضن أسرة قوية متماسكة واعية تمام لدورها التربوي ، وهذا يعني أن يتفق الأبوان علي منهج ثابت ينتهي أنه تجاه الأبناء وأن يلتزما به، أسرة لا يمارس فيها الأبوان أو أيهما نقيصة الكذب والنميمة أو أن يتصرفا بشكل أناني، أو انتهازي ولا تعتبر المال أو السلطة والنفوذ أهم قيم الحياة. ولأن الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة لا يعرف القراءة ولأن المواعظ المباشرة تفقد تأثيرها، تعد الحكايات التي تحكيها الأم لوليدها ذات دور تربوي خطير جداً في صياغة وجدانه وتنمية قواه الروحية والذهنية والنفسية والأخلاقية بشرط أن تعرف الأم نوعية القصص المناسبة لكل سن وبحيث تكون تلك القصص وأبطالها من البيئة التي تحيط بالطفل. وأن تحكيها بأسلوب مشوق، وتدعه يصل وحده لمغزي القصة، دون تدخل منها.

ثم ماذا عن الفتاة؟ :-

إن الفتاة لأنها أكثر التصاقا بالأم لأسباب نحن نعرفها ينطبق عليها نفس الكلام السابق إلا أن دور الأم التربوي بالنسبة لها يكون أكثر من دور الأب ، وهنا أحب أن أشير لنوعية من الأمهات يتمعدن التركيز علي قيم جمالية زائلة وليست أصيلة في تكوين الأنثي فتري الأم تتغزل بشكل فج في جمال ابنتها وقوامها المشوق وشعرها المسترسل ... الخ وتتجاهل أن فتاتها قبل أن تكون أنثي هي إنسان بالدرجة الأولي وأن الزمن الذي كان فيه الشاب العاقل ينتقي فيها فتاته لمجرد أن تكون قطته السيامية المدللة قد انتهي، تغيرت الحياة وتعقدت الظروف وأصبح الرجل يبحث في زوجته عن الشريكة التي تبني معه الحياة وتتحمل معه المسئوليات بشجاعة وقتدار ، لذا علي الأم أن تؤهل ابنتها للقيام بهذا الدور فيما بعد دعيها تفهم دورها المستقبلي كأم معلمة لأطفال ينفعون الوطن وراعية لبيت ستكون هي سيدته ، لن تكون نجمة سينمائية ولا فتاة غلاف. لذا عليها أن تستوعب منذ طفولتها أنها بالعلم وحده وزيادة خبراتها ووعيها بما يدور حولها ستحقق التوازن والنجاح لبيتها. اختاري دائما الوقت المناسب والأسلوب الذكي للحوار معها. ولا تتبعي أسلوب «إياك أعني يا جارة» فأبناء هذا الزمن أذكي مما نتوقع نحن الكبار بكثير ولا جدال في أن وضع المرأة العربية ما زال ظالما .

كيف يتعلم الأطفال

نوضح أهمية التعليم في حياة الأطفال بصفة عامة وكيفية حدوثة كيف يحدث التعلم؟ وكيف يتأثر الطفل بالبيئة لدرجة أن سلوكة يتغير؟ عملية التعليم عملية أساسية وهامة في حياة الطفل منذ اللحظة الأولي من حياته

ونتيجة لإستجابات البيئة المحيطة بالطفل ، يتعلم كثيرا من أنوا ع السلوك سواء المرغوب أو غير المرغوب . وعلي كل حال توجد ثلاثة أنوا ع رئيسية من التعلم يلعب كل منها دورا هاما في النمو .

التعليم الشرطي البسيط:-

إذا لمست الطفل الصغير ويعتبر اللمس علي الخد مثير طبيعي كما أن الدوران يعتبر استجابة طبيعية، وهناك عمليات أخري كثيرة وغالبا ما ترتبط بعملية اللمس علي الخد.. منها مثلا وقع أقدام الأم وإحساس الطفل بحمله بين يدي أمه. وسماع صوت الأم ... الخ فإذا اقترن أي مثير من هذه المثيرات بالمثير الطبيعي (اللمس علي الخد) يمكن أن يصبح هذا المثير الجديد مثيرا شرطيا بمعني أن صوت الأم إذا اقترن بعملية اللمس علي الخد يكون كافيا للحصول علي استجابة الطفل في الانتباه وجدير بالذكر أن عملية التعليم الشرطي يمكن أن تفسر كثيرا من مخاوف الأطفال ففي تجربة واطسن والتي أشار فيها إلي أن الطفل إلبرت لم يكن يخاف الموضوعات ذات الفراء (كلب- قط- فار ..) فأمكن أن يتعلم الخوف من هذه الأشياء عن طريق التعلم الشرطي وتفاصيل هذه التجربة ، أنه قدم للطفل فأرا أبيض اللون، وفي اللحظة التي حاول فيها الطفل أن يمسك الفأر أحدث واطسن صوتا عاليا فقفز الطفل وخاف (استجابة طبيعية) وبدأ يبكي، بعد تكرار التجربة كان مجرد رؤية الفأر كافية لإثارة خوف الطفل واستمراره في البكاء . وقد لوحظ أيضا أن الطفل قام بعملية تعميم وبدأ يخاف من الأشياء الشبيهة بالفأر الأبيض، وهناك العديد من الأمثلة لتبين دور التعليم الشرطي في النمو المبكر للطفل.

السلوك الاستجابي:-

وهو ما ترتبط فيه الاستجابة بمثير معين في العالم الخارجي، مثل سلوك مضغ الطعام، المص والبلع وسحب اليد عند لمس النار، أو الرجفة عند سماع صوت مفاجيء أو العطس أي أنواع الاستجابات التي يقوم بها الطفل دون تعلم (أفعال منعكسة) وهو إستجابة مثيرها الأصلي معروف في البيئة.

السلوك الإجرائي:-

يتضمن تعلم استجابة جديدة مع ربطها بمثير قديم موجود في البيئة فحينما تحاول أن تعلم الطفل الصغير سلوكا جديدا أو استجابة جديدة، وهي الأكل بالملعقة فيمكن تحقيق هذا الهدف عن طريق مكافأة الطفل علي كل سلوك يقربة من الهدف فيمكن مثلا أن نضع الملعقة أمام عيني الطفل بجوار الأكل ، وبمجرد أن يحاول الطفل مسكها ووضعها في الطعام علينا أن نعزز هذا السلوك بنوع من المكافأة مثل كلمة «شاطر» أو وضع قطعة طعام في فم الطفل

اخبرات تربوية

هل تختلف أساسيات التربية من جيل إلي آخر ؟ وهل أثرت الثورات العلمية المتلاحقة علي أسلوب الآباء في التعامل مع الأبناء؟

للإجابة عن هذين السؤالين طالعت بحثا حديثا تمت فيه المقارنة بين استطلاعين للرأي أجري كل منهما علي خمسين من الآباء والأمهات وتم اختيار الآباء بحيث يكون أبناؤهم من الأشخاص الناجحين وممن تجاوزوا

سن الواحد والعشرين وتشير سيرهم الذاتية إلي أنهم يتمتعون بدرجة عالية من التأقلم والتكيف الاجتماعي في نفس الوقت الذي يشغلون فيه مناصب مرموقة. كان السؤال الذي وجه لأباء الأمس وأعيد توجيهه لآباء اليوم هو تأسيسا علي خبرتك الشخصية مع أبنك . ما هي أهم النصائح التي يمكنك أن تسديها للأباء الجدد فيما يختص بتنشئة أبنائهم؟ تري هل باعدت المسافات الزمنية - ما يقرب علي عشرين عاما- بين نمط واتجاه إجابات الجيلين المختلفين؟ ... بعد فحص الردود في الاستطلاع الأخير ومعاونتها بمثيلتها في الاستطلاع السابق واتضح أنه يوجد شبه اتفاق علي أهم الخطوط العامة في التربية تم تجميع الإجابات واختيرت منها النصائح الأكثر تكرارا .. وها هي ذي نسوقها إلي القاريء الكريم ناقلين إليه خبره أباء ناجحين لأبناء متفوقين علميا واجتماعيا عبر جيلين مختلفين

اغدق حبا:-

الحب هو أهم ما يستطيع الوالدين أن يمنحا لأبنائهما الحب غير المشروط والمتسم بالكرم والمقترن بالتضحية كرر بعض الأباء عبارات مثل «دع أولادك يشعرون بمدي حبك لهم، لتكن هذه رسالة يومية منك إليهم» وقال آخرون «يجب أن تعلم أن الحب هو الإجابة الأكيدة لأي موقف قد يعترض الأسرة ويكون محاطا بالغموض والريبة» ومما أجمع عليه الآباء أنه يجب الحرص علي تأكيد الإحساس بالأمان والاستقرار بحيث يتأكد الطفل أحب والدية له لن يتأثر إذا أتي سلوكا غير مرض وغالبا ما ينجح الوالدان في خلق هذا الجو العام عن طريق التعبير عن هذه المشاعر الفياضة بالإيماءات التي تتضح بها ملامح الوجه والقبلات والأحضان التي يري الخبراء أنها من العادات التربوية المحببة والمرغوبة.

اقض وقتاً-

يجب أن يحظي كل طفل باهتمام كاف وفردي من كل من والديه ، وهذا ما يشكل مشكلة حقيقية في عصرنا الحالي الذي يلهث فيه الآباء والأمهات وراء لقمة العيش فلا يتبقي لهم من الوقت غير القليل كي يقضوه مع أبنائهم. وهنا تأتي أهمية الاستعاضة عن الكم بالكيف. ويبدو أن السبب الرئيسي وراء لتركيز علي أهمية هذا الوقت هو الاعتقاد بأن من يقدمون علي تربية النشيء ومن يحيطو بهم ويتولون رعايتهم يعتبرون هم البيئة الأولية اللصيقة التي يستقي منها الطفل قيمة وتقاليده سواء بطريقة معلنه ظاهرة أو بطريقة غير مباشرة ومستترة. إنهم الوسط الذي تتزين فيه قيم الأخذ والعطاء، أهمية الصدق وقيمة التضحية، من المفيد أن يشارك الآباء أطفالهم في اللعب واللهو، في أنشطتهم وهواياتهم وما أكثر ما تحين الفرصة السانحة في لحظة من الوقت عندما يشترك الأب والأم مع طفلها في قراءة قصة أو لعبة مشتركة يتنافسان فيها علي مستوي من الندية ومن ضمن التوصيات المحددة للآباء- اقرأ للطفل كجزء مهم من الروتين اليومي لك وللطفل وليكن قبل النوم مثلا- سوف يشعر كل من الطفل والوالدان بحالة من الراحة والاسترخاء بعد ذلك .

– صاحب الطفل في جولات من الأماكن التي تتميز بجمال الطبيعة بعيداً عن الألعاب الالكترونية والأماكن المغلقة لكي يتعود علي الجمال الطبيعي الفطري ولا يفوت الوالد الذكي أن يحرص علي مشاركته مع الأسرة في نشاط ما في بعض المناسبات مثل حضور النشاط الرياضي بالمدرسة، أو أن تجلس الأسرة معا في وقت معين من اليوم. خاصة بعد

العشاء حتي يصبح هذا اللقاء موعدا مقدسا يشارك كل واحد منهم الآخر اهتماماته.

كن مرحا:-

من الوصايا العامة والواضحة التي تركها المجربون أن ينحو الوالدان إلي المرح وخفة الظل لا يجدر بالوالدين أن يعاملا نفسيهما بصرامة وجدية شديدة فمن المفضل أن يغلب طابع المرح علي بعض أوقات اليوم قال واحد منهم «حاول أن تبقي هادئا وتذكر باستمرار أن للصواب عدة طرق وليس طريقة واحدة » وقال آخر «النصيحة الذهبية هي أن يثق الشخص في فطرته ويغفر لنفسه هفواته» ألا تكن خائفا من ارتكاب أي خطأ لأنك عندما تحب ابنك حقيقة لن تفعل أي شيء يؤذيه، لكل واحد أخطاؤه وهذا سببه ببساطة أن البشر خطاءون» وإذا كانت بعض السمات أو الآراء الشخصية للآباء يحتج عليها الأبناء فيجب أن يكون لسان حال الوالد «أنا هو أنا .. بالتأكيد يمكن أن أخطيء ويمكن أن أعيد نفس الأخطاء مرة ثانية ولكنني متأكد أنني سأحصل منكم علي تقدير ممتاز بالنسبة للمجهود الذي بذلته . لأن الله يعلم أنني حاولت . وحاولت بكل ما أملك من جهد أن أسعدكم.

صنع نظاما:-

النظام يعني أن تضع معايير للسلوك ويلتزم بها عندما يطبق هذا النظام بدافع الحب شيئا مقبولا وضروريا لأنه يؤهل الأبناء كي يتأقلموا مع العالم المحيط بالأسرة. النظام لا يعني فقط تقويم السلوك ولكنه يجب أن يفهم أنه وسيلة للسعادة الأسرية وهناك بعض التوجيهات العامة التي ينصح بها الآباء المجربون.

مارس سلطتك:-

إلي جانب الحرية الكافية التي يجب أن يتمتع بها الابن يمكن اللجوء إلي كلمة «لا» كلما دعت الحاجة إلي ذلك ولتكن الأم علي استعداد أن تشرح الأسباب وخلفيات المعارضة أو الامتناع أو النهي . يجب أن يعلم الطفل أن الأم جادة فيما تقول . وهذه السلطة يستحسن تدعيمها بالثواب والعقاب ويجب في كل الأحوال ألا تكون الحدود والنظم صارمة أو غير مرنة.

العمل معا مع شريك الحياة:-

علي الوالدين أن يشكلا جهة واحدة فيما يرسيانه من قواعد وما يمنحانه من هدايا وما يريانه من عقاب يقول أحدهم «إذا لم تكن موافقا علي ما يقوله شريكك فلا تبد ذلك أمام الطفل بل انتظر وكلمه في وقت آخر»

العصا:-

يجب أن يتم اللجوء إلي العقاب فقط إذا ما دعت الضرورة القصوي إلي ذلك وإذا ما فشلت الوسائل الأخري . تقول إحدي الأمهات «إنك تكسب من المعارك أكثرها إذا استعملت العسل بدلا من الخل. المكافأة لها آثارا أكثر إيجابية من العقاب» من غير المحبب أن تهين الطفل أو تجرح مشاعره من الممكن أن تظهر الغضب ولكن في كل الأحوال يجب ألا يعني هذا الطفل أنه أصبح منبوذاً أو غير محبوب وقد نهي الآباء المجربون تماما عن اللجوء إلي الضرب أو العنف الجسدي كأن تلجأ الأم المحيطة مثلا إلي عض ابنها أو رمية بجسم ثقيل .

لديمقراطية الزائفة:-

إذا ما أتيحت أمام الطفل اختيارات عدة وفتحت له المجال لتعليقات كثيرة علي نوعية الأكل والملابس مثلا فإنك بهذا تخلق وحشا مستقبليا شرها ونهما في نفس الوقت ليس معني هذا أن تسود الديكتاتورية في المنزل ولكن في هذه السن الصغيرة ، ليس من الضروري أن تسهب في الشرح والتفسير فقبل سن السادسة تصبح الديمقراطية الكاملة سابقا لأوانها ، ويجب أن يفطن الوالدان إلي أن التزام الوسطية واجب لأن العقاب الشديد الصارم ضرره أكيد كما أن الليونه واللطف الزائدين يفتحان الباب أمام الطفل بأن يتلاعب بأبويه.

انصت باهتمام:-

الانصات الحقيقي هو أداة شديدة القيمة والفائدة لفهم مشاعر الطفل ولهذا فإنه يتوجب علي الوالدين أن يوفروا لأولادهم الإطار أو الجلسة التي تسمح لهم بالفضفضة أو بالتعبير عن اهتماماتهم وهمومهم وطرح تساؤلاتهم مهما كانت صغيرة أو كبيرة . كلما سمحت الظروف يستحسن أن يجد الوالدان الوقت الذي يسمح لابنهما بأن يتكلما بدل من تأجيل المحادثة إلي أن يحين وقت آخر أطول ولو استطاع الوالدان أن يكسب ثقة الطفل وهو بعد في سن مبكرة وصغيرة فإن هذا يجعل من التواصل أمراً سهلاً في المستقبل . وليتيقن كل من الوالدين أنه لا حاجة للعجلة في اتخاذ القرار أو إسداء النصح لأنه دائما وأبداً يوجد الوقت المناسب والكافي للتصحيح والتعليم ولإعادة تقييم الخبرة والمشاعر.. يقول والد اخر «خصص وقت تستمع فيه لابنك حتي يشعر بأهميته ولتزداد ثقته بك وليكون عنده الاستعداد ليشركك

فيما يدور في ذهنه» وإذا كان من المطلوب أن يشعر الطفل بذاتيته وتلقائيته وبأن هناك أموراً معينه في حياته يجب أن يعملها دون تدخل من الوالدين فإن الوالد الذكي يستطيع أن يكون ملما بما يجري حوله. عالما بما يصنعه الأولاد بما يشغل بالهم هناك دائما مجال لأن نأخذ دورا إيجابيا ونشطا لتلقين أولادك قيمك وتقاليدك حتي يتمكنوا من شق طريقهم في الحياة تكمن الحكمه في أن يصوغ الوالدين قيمة وحكمته في الحياة لغويا ، يفصح عنها مباشرة ويناقشها مع أولاده والأهم من ذلك أن تكون «مثلا طيبا لا تأمر بشيء وتفعل ضده ولا تسألهم شيئا من الصعب عليك أن تمارسه» إن عملية نقل القيم والمبادىء من أهم الأدوار التي يناط بالأباء أداؤها كي يتهيأ الجيل الناشيء للنجاح والتكيف الإيجابي والخطوط العامة التي ينصح الأباء المختبرون ، بها هي:

- تحديد المسئوليات والأدوار في البيت حيث يجب أن يعرف كل فرد دوره من الاطفال.
- التأكيد علي الانتماء الديني ما يؤدي إليه من معاملات تتسم بحسن الأخلاق والأحترام والأمانه
- ممارسة آداب المائدة وتثبيت أوقات تناول الوجبات وغيرها من الأنشطة الأخري المهمة في البيت.
- تشجيع العمل جزء من الوقت خارج البيت في السن التي تسمح بذلك ،
- ترسيخ نماذج حقيقية للتكامل والشجاعة الأدبية .

ابن الشخصية:-

بالطبع يجب أن تؤخذ الأمور بالتدريج ، بمرور الوقت يصبح من الملائم

أن يمنح الأطفال قدرا مناسبا من الحرية ومساحة من اتخاذ القرار الحر فيما يخص أمورهم الشخصية لأن إحساس الطفل بذاتيته علي درجة عالية من الأهمية إذ أنه يؤدي ليس فقط إلي كسب حبهم ومودتهم ولكنه يؤدي إلي الإحترام المتبادل والتدرج في إعطاء الحق في الاختيار والقرار يجب أن يسير بالتوازي مع تحميلهم بعض المسئوليات . كل من الاستقلالية والمسئولية مرهون بدرجة النضج وبالقدرات النفسية والبدنية . إذا تأكدت هذه الأمور في حياة الطفل الناشيء . فإنه سوف يشعر بالفخر والزهو لانجازاته وبقدرته علي تنظيم اليسير من أموره. وينطبق علي هذا العنصر التربوي المثل الصيني «لا تعطي ابنك سمكه ولكن علمه كيف يصطادها» يستجيب الأطفال استجابات جيدة لاحترام وثقة الوالدين «ثق في حكم طفلك علي بعض المواقف عندما يكون هو- أو هي- عنده القدرة علي الحكم الجيد» إنها ملكة علي الوالدين أن يسعي كل منهما علي تنميتها- تركز إحدي الأمهات علي ضرورة احترام ابنها كشخص مستقل . وتقول إنه هو صاحب الشخصية له عقله الخاص أفكاره الخاصة» ومشاعره الخاصة وإنه في حوزة والدية فقط لمدة محددة وصغيرة، ولكنه سرعان ما يتجاوز هذه المرحلة ليصبح هو نفسه

دعم كرامته:- إن اعتزاز الطفل بذاته بقيمته الشخصية شيء بالغ الأهمية لذلك علي الوالدين أن يكافئانه وتشجيعه. وعليه أن يحاولا باستمرار أن يكونا في متناول الطفل حيث يستطيع أن يجد أباه وأمه كلما احتاج إليهما باستمرار وأن يكونا كريمين في الدعم وفي الحب لأن الإحساس بالكرامة الذاتية أساسي للنمو النفسي للطفل. هناك من خبرة الآباء المجربين بعض الخطوط العامة.

– كلما سمحت الأمور دعم قرار ابنائك.

– أظهر اهتمام صادقا بالبرامج المدرسية وشجع الأنشطة غير الدراسية. اهتم بهوايات ومواهبهم. اسمح أو حتي إحرص علي أن تغطي لوحاتهم الفنية جدران البيت حاول أن تقضي أوقاتا وافرة في متابعتهم ومشاهدة مبارياتهم.

– لا تسفه الطفل أبدا ولا تحرجة إطلاقا؛ لا تكن شديد النقد لما ينجزه، إنقل إليه إحساسك بالرضا وحاول أن تشعره بأنه بذل أقصي مجهود ممكن . إعطه الثقة لأنك إن لم تعطه الثقة فلن يستطيع أي فرد آخر أن يعطيها له.

استثمر ذاتك وبيئتك:– يجب أن يكون الأب والأم مستعدان لتبعات الأبوه. فيجب أن يسلح نفسه بالقراءة والبحث عن خبرات وحكمة الآخرين ، وعليه أن يكون منفتح الذهن مستعد التقبل المواقف المحرجة في الفترة المبكرة التي تلي ميلاد الطفل الأول علي وجه الخصوص يجب علي أي من الزوجين أن يستفيد من خبرة الشريك الآخر أو الأبوين أو الجيران والمعارف ويري الآباء المجربون أن دور الأب الأساسي وحيوي وأن عليه أن يكون مشاركا نشطا ومسئولا ولا يكتفي بدوره المفتش أو الموجه علي الوالدين أن يعملا كشريكين في فريق واحد منذ البداية «غير الحفاظات معا والعبا وتحدثا مع الطفل معا» تكون الرعاية في أحسن صورها. إذا أخذت طابع الفريق المحب المكون من كلا الوالدين حيث ينصح كل طرف بأعلي ما عنده من معلومات ومهارات ودعم الحب هذه المشاركة المبكرة تؤهل المشاركة بعيدة المدي في التخطيط للمستقبل.

تربية في دقيقة

يحار الناس في تربية أولادهم : كيف يرشدونهم إلي الصواب دون أن تكون والوسيلة خاطئة وهنا اقتراح متوازن : أسلوب الدقيقة الواحدة أسلوب جديد وحديث في تربية الأبناء، فإذا كنت تعاني من تمرد أبنائك أو كنت تشعر بوجود مشكلة في تربيتك لأولادك حاول تطبيق أسلوب الدقيقة الواحدة في تربيتهم . وانظر فيما إذا كان ذلك مجديا معهم . ويعتبر الأستاذ الدكتور. سبنسر جونسون رائد أسلوب الدقيقة الواحدة في العصر الحديث ويعتمد هذا الأسلوب علي جعل الأبناء يشعرون بعدم الرضا عن تصرفهم الخاطيء ولكن بالرضا عن أنفسهم وكيف يتم ذلك بدقيقة واحدة؟

وإذا عاد ابنك متأخرا إلي البيت وكان قد كرر تأخره خلال أسبوع، انظر إلي عينيه مباشرة ، وقل له «لقد عدت متأخرا ، وكررت ذلك للمرة الثانية هذا الأسبوع ثم ينبغي أن تعبر عن حقيقة شعورك بالغضب «أنا غاضب جدا منك لأنك كررت ذلك مرتين» وأهم ما في الأمر أنك تريد من إبنك في النصف الأول من الدقيقة أن يشعر بما تشعر به إذا لا يكفي يتلقي أبناؤنا التأنيب، لكن المهم أن يشعروا به، وسيشعر ابنك بعد كلامك المختصر معه والمعبر بصدق عن شعورك نحو تصرفه أنه لا يحب ما فعل وقد يشعر بكره نحوك، إذ لا يرغب أحد منا أن يؤنبه أحد وهذا بالضبط ما تريده من النصف الأول من الدقيقة . وتريد ابنك أن تشعر بأنه غير مرتاح . ولكن ماذا تفعل إذا شعر ابنك بالضيق، وأذ يدافع عن نفسه؟، وهنا ينبغي أن تكمل النصف الآخر من الدقيقة فهو مفتاح النجاح لعملية التأنيب التي تقوم بها ، ففي النصف الأول من الدقيقة قلت لطفلك إنك غاضب منه ، ومصاب بخيبة

أمل فيه، وحزين بسبب سلوكه الخاطيء وفي النصف الآخر من الدقيقة. انظر إلي وجهه واجعله يشعر بأنك تقف إلي جانبه ولست ضده وقل له ما يريد سماعه منك. قل له إنه شخص طيب، وإنك تحبه ولكنك غير راض عن سلوكه تلك الليلة وأن هذا الأمر يزعجك جداً ثم ضمه إلي صدرك بقوة حتي تعلمه أن التأنيب قد انتهي دون أن تذكر له ذلك. وهكذا ففي النصف الأول من الدقيقة قمت بتوبيخ طفلك بأسرع وقت ممكن ، وحددت له ما فعل وعبرت عن شعورك بالغضب تجاه ما قام به– أما النصف الثاني من الدقيقة ففيه لحظات هدوء ومحبة ومنح للثقة تذكر خلالها أنك لا تقبل بسلوك ابنك الحالي، ولكنه ولد طيب وتشعره بأنك تحبه وتحتضنه. وبهذه الطريقة يشعر ابنك أنها تؤلم أكثر بكثير من أسلوب التعنيف أو الضرب ويشعر الأبناء أن تصرفاتهم السيئة لن تمر دون حساب وأنهم أشخاص طيبون محبوبون.

ودقيقة للمديح:-

إذا قام ابنك بعمل يستحق المديح فاجعله يشعر بالسعادة حينما يحسن مثلما أنك وبخته حين أساء ، لاحظ أبناءك حينما يحسنون التصرف، وقل لهم بالتحديد ماذا فعلوا من أمر حسن أخبرهم بسرورك لما فعلوه، وتوقف عن الكلام لثوان قصيرة، فإن صمتك يشعرهم أنهم راضون عن أنفسهم وأختم مديحك بالاحتضان أو تربت علي كتفه بحنان حتي تشعره أنك مهتم به وبرغم أن مدح أبنائك لا يستغرق أكثر من دقيقة واحده فإن احساستهم بالرضا عن انفسهم سيرافقهم طول حياتهم .

حاول أن تجلس مع أبنائك قبل عطلة نهاية الأسبوع، اسألهم كيف يريدون قضاءها دعهم يضعون خطة يجدون فيها أهدافهم وما سيفعلونه في

تلك العطلة، اجمع تلك الاهداف – ودعهم ينظرون إليها دقيقة واحدة، ثم يري كل واحد فيما إذا كانت تلك الأهداف تتوافق مع سلوكهم. فواحد يضع خطة يضبط فيها طريقة تحدثه مع الآخرين مثلا، فلا يتحدث بصوت مرتفع يزعج من حوله، وآخر يضع هدفه تصحيح طريقة مشية، إن كانت مشيته غير مألوفة . خلال فترة معينة وهكذا وينظر كل فرد إلي أهدافه الخاصة ويلاحظ فيما إذا كان سلوكه ينسجم مع أهدافه لن يستغرق ذلك منه أكثر من دقيقة واحدة.

وهكذا يشعر الأبناء بالثقة بالنفس ، والقدرة علي إدارة شئون الحياة فتصبح حياتهم أكثر إشراقاً وحيوية.

ولقد جرب هذه الطريقة عدد كبير من الآباء ، ووجدوا فيها حلولا لمشاكلهم في تربية أبنائهم، وحصلوا علي نتائج أفضل في وقت قليل . لقد تعلم أطفالهم كيف يحبون أنفسهم . ويسعون لتطوير سلوكهم نحو الأفضل . وعرفوا متعة الحياة الهنيئة في بيت متكافل خال من البغض والشحناء.

الوصايا العشر في تربية الأبناء:-

(١) لا تشغل نفسك بتحقيق طموحاتك وتنسي مشاكل ابنائك

(٢) لا تترك مسئولية التربية علي عاتق زوجتك وحدها.

(٣) حاول أن تقضي وقتا كافيا مع أبنائك تعيش معهم أحاسيسهم ومشاكلهم .

(٤) تذكر حين توبخ إبنك أن تشعره بأنك تحبه، ولكنك لا تحب سلوكه فقط وكلما أطفالك أنفسهم حاولوا تطوير سلوكهم نحو الأفضل.

(٥) علي الآباء أن يتعلموا الإصغاء إلي أبنائهم كي يتعلم الأبناء كيف يصغون إلي آبائهم .

(٦) حاول تنمية الإحساس بالنجاح في نفوس أبنائك منذ الصغر ، واجعلهم يلتفتون إلي تصرفاتهم الحسنة وامدحهم عندما يتصرفون بشكل جيد.

(٧) شجع أولادك علي أن يكونوا صادقين معك .

(٨) عندما تكون في البيت حاول ألا تفكر إلا في شئون بيتك وأولادك وعندما تكون في العمل، فكر فقط في عملك.

(٩) إذا رأيت طفلك متمرداً عليك. فاسأل نفسك : هل احتضنت طفلك اليوم؟

(١٠) اتبع اسلوب الدقيقة الواحدة في حياتك مع أبنائك ، فالتأنيب بدقيقة ، والمديح بدقيقة ولكنها حقا دقيقة مثمرة ومفيدة .

العدوانية عند الأطفال

«ابني عضاض»

ابني «عضاض» إنها مشكلة يتعرض لها معظمنا ونصطدم بها خاصة في فترات معينة من حياة أطفالنا وعادة تكون من سن ثلاثة إلي أربعة أعوام. ولن أحدثكم عن مدي الخجل الذي يستشعره الآباء لو سيطرت تلك الخصلة علي أطفالهم ، ومدي الألم الذي يسببه لمن ينهشه الطفل بأسنانه ! ! ولنعالج تلك المشكلة فلنتحدث بصراحة ووضوح عن الأسباب وبذلك نحاول أن

نصل لأفضل الطرق للتوقف، والامتناع، ولن يكون السبيل هو الضرب والقسوة ، لأننا نعلم بالتأكيد أن القسوة تولد العنف والتمادي لإثبات الشخصية. ولا تتعجب لأنه لابد من الإقتناع بأن الطفل له شخصيته المستقلة وفي البداية يجب أن نعلم أن إقبال الطفل عن تلك العادة الكريهة . ليس معناه فشلنا كآباء ونتجنب بذلك الشعور بالذنب ما تؤكده الأبحاث، فالطفل الذي يقبل علي ذلك السلوك ليس طفلا مختلا أو غير طبيعي فقد يكون ذكيا ومتقدما ذهنيا . ولكن إن أصبح السلوك متغلغلا وليس فقط مرة أو اثنين أو حتي أربع مرات، فلابد من سرعة الملاحظة والمسارعة باتخاذ بعض الإجراءات . وأقصي مراحل أو ذروة ذلك السلوك هي من ١٣ إلي ٣٠ شهراً و«العض» في مرحلته الأولي من حياة الطفل أمر عادي ليس مؤشرا لأن يصبح مشكلة في وقت لاحق. فلو أقدم الطفل علي ذلك السلوك معك فسيكون رد فعلك فطري هو الصراخ. أو جذب نفسك سريعا بعيدا عنه، وذلك في حد ذاته كاف لتوصل للطفل شعورك تجاه ما قام به وعادة ما تصل للطفل الرسالة، ولو لم تصل فنقترح أن توجهي له كلماتك بشدة وجدية وعبوس بأن يكف عن ذلك أو تعطية شيئا مثل «مصاصة» أو قطعة خبز حسب سن طفلك .

ثروة لفظية:- في الفترة الأولي من تعلم الطفل المشي تظهر المشكلة لأسباب عديدة منها : شعوره بالإحباط أو عندما لا يجد الكلمات التي يعبر بها عن نفسه بشكل ملائم وتحكي إحدي المدرسات بأنها تتذكر طفله صغيرة كانت تلميذه في فصلها وصلت لمرحلة مستعصية بسبب تلك العادة فيوميا لابد أن تكون قد «عضت» أحد الأطفال، فلو اقترب أحد منها فكان ذلك هو

دفاعها الوحيد ، وكان الأمر يشكل ازعاجا سافرا لوالديها ، وكان الأمل إنها عندما تتعلم الكلام بشكل جيد سوف تتوقف وبالفعل حدث ما توقعناه فهي مثل غيرها من الأطفال فمن يستعيضون عن عدم قدرتهم علي الكلام والتعبير عن أنفسهم بذلك السلوك ! الحصول علي ما يبغونه- وبطبيعة الحال هناك أطفال يصابون بالأحباط لسبب معاكس كأن يمتلكون ثروة لفظية. تزيد علي طاقة رفاقهم، وهذا ما يحدث للطفل الآخر كانت أول مرة يقدم علي هذا السلوك عندما كان عمره ١٨ شهرا، وكان يلعب مع صديقته الصغيرة (أصغر منه) وكان يحاول التحدث اليها، ولم تكن هي قد تعلمت الكلام بعد وهنا انقض علي ذراعها، ولازمة ذلك شهورا طويلة . والتزاحم حول الألعاب من أهم أسباب إقدام الطفل علي «العض» ويحدث ذلك غالبا في المدرسة حيث التفاعل والإحتكاك بين الأطفال وتنافسهم حول الألعاب وجذب الإنتباه وقد أشارت أبحاث مجلة طبية أمريكية لطب الأطفال إلى أن نصف الأطفال في الحضانات يتعرضون للعض مرة على الأقل منذ التحاقهم بالحضانة.

دعوة مبكرة لضبط سلوكيات طفلك

كم مرة طلبت من طفلك الصغير عندما كان عمره سنتين أوثلاث سنوات – وهى السن التى يكون فيها الطفل عبارة عن جهاز استقبال واختزال لكل ما يحدث حوله – أن يقول شكراً عندما يعطيه شخص حلوى أو ما شابه ذلك، وكم مرة طلبت منه أن يلقى المهملات فى السلة المخصصة لذلك وكم مرة طلبت منه أن يكون سلوكه مهذباً عندما تكونون خارج المنزل أو يزوركم غرباء.. كم مرة حدث منك ذلك؟ باحصاء المرات يمكنك التنبؤ هل سيكون سلوك طفلك متحضراً فيما بعد أم لا ؟ أرسلت إحدى القارئات بشكوى لمجلة أمريكية متخصصة فى شئون الأسرة . تضع فيها خطوطاً حمراء أمام مشاهدة متكررة للسلوك غير المتحضر لكثير من الأطفال – فتقول – قد تبدو الفكرة جيدة أن يقوم صديق قديم لزوجى بدعوتنا لمطعم غال مملوك لزميل آخر لهم من زملاء الدراسة وكل مناله طفل ذو خمس سنوات وآخر أكبر ولكن ابن صديقنا هذا لم يجلس فى مكانه ولو ثانيه واحدة وكان يصرخ ويضج، ويثب من فوق كرسيه ويزحف أسفل المنضدة، ويقطع كل محادثة قد تبدأ بين الكبار. لقد كان كتلة متنقلة من الإزعاج جعلنا نخبئ نظرتنا المنزعجة – وعنه – ومن كل المحيطين بنا ممن كانوا يتناولون عشاءهم وعندما جلس ليتناول طعامه لبرهة قصيرة سارت الأمور إلى الأسوء – فقد ملأت بقايا الأطعمة المائدة وتناثرت بقع الصوص والكريم على ملابسه وملابس والدته وعلى أرضية المطعم كان المشهد فى غاية البشاعة، فى الوقت الذى كان فيه صغير ذات الخمس سنوات يجلس بهدوء – مرتدياً جاكتا وربطة عنق – مثل الملاك – خلال السهرة وصدقونى أن هذه ليست

طبيعته العادية. وللحقيقة فقد توقعنا أنا وزوجي سلوكا حسنا من طفلنا - لأن لديه رصيداً قديماً من التوجيهات التي قمنا بتبليغها بينما لم يكن للوالدين الآخرين أدنى توقع لسلوك طفلها أو كيف تتم مداواة ذلك في التو واللحظة - نموذج آخر لطفل أكثر عدوانية عمره عشرة سنوات ولكن تصرفاته كانت شيطانية بدرجة جعلت ركاب الأتوبيس يساءون في نفس الوقت لا يقدرون على مجابهته برسم خطوطاً ملونة بأقلام متعددة في يده ويصعد فوق ظهور الكراسي متخيلاً نفسه يركب حصاناً وكثيرا ما يسقط فوق رؤوس الركاب خلفه وأمامه عندما يتوقف الأتوبيس فجأة. وعندما نزل في محطته قال أحدهم بصوت عال «الآن أعرف بوضوح لماذا لا أرغب في أن يكون لدى أطفال. ولكن توجد أشياء أكثر من ذلك فلنذهب لأي مكان الآن وسوف تصادف فظاظة وبائية بين الأطفال فهم يتصرفون بطريقة شنيعة في المطاعم ودور السينما والمسارح وهذا النوع من العدوانية أصبح أمرا شائعاً وتكون إحدى نتائجه الواضحة تلك النزعة لإبعاد الأطفال عن المناسبات الاجتماعية فيصير أمرا عادياً أن دعوات زفاف وخلافها وتكون مزيلة بعبارة «أرجو عدم اصطحاب الأطفال» فأين يترك الأطفال؟ وربما يكون لهذه النوعية من الناس أسباب قوية تدفعهم للنفور من الأطفال أو تكون لهم خبرات أو تجارب سابقة مع أطفال ذوي سلوك غير مهذب . ويقع العبء الأكبر على الآباء لأنهم لا يهتمون بتعليم أبنائهم سلوكيات قويمة وتكون النتيجة أبتعاد الجميع الآباء والأبناء عن مشاركة الغير في أي مناسبة تجنبا للوقوع في حرج إفلات الأمر من أيديهم وتدلل عي ذلك بالقول بأن لسلوكيات التي يتعلمها الطفل غير مرتبطة بدرجة ثقافة والديه لأن النماذج السابقة كانوا الآباء متفقين وينتمون لمستوي مادي مرتفع في حين قد نجد أبناء لعامل بسيط أو درجة ثقافية محدودة يلتزمون بسلوكيات متحضرة. وهذا يدفعنا للدعوة إلى تلقين الطفل ما هو مفروض أن يقومَ به من سلوكيات مبكرا ما دامت لديه القدرة على استيعاب

الأمور حوله ويجب أن يفضل الآباء بين كون الطفل مدللا وبين كونه غير مهذب هذا المخزون من الثقافة المتحضرة في التعامل مع الغير أو التعامل مع الكائنات حوله هو ذخيرته في حياته فيما بعد.

متى يأتي الطفل الثاني

يأتي قرار إنجاب الطفل الثاني محيراً وصعباً، فمتى يأتي الطفل الثاني وما هو الوقت المناسب لقدوم هذا الزائر؟ لابد من تحديد هذا الوقت أن يضع في الاعتبار مصلحة الأم وأنتهاء بمصلحة الطفلين الأول والثاني يحدد معنا هذا الوقت أصحاب الخبرة من الأطباء في مجال المرأة والطفل.

يأتي الثاني حين يعتمد الأول على نفسه : وتقول د. رونية عدلي أخصائية الأطفال. لابد من أن يأتي الطفل الثاني في وقت مناسب لجميع أطراف الأسرة ومن المهم أن تكون الأم قد استردت صحتها بعد الولادة الأولى وبعد انتهاء فترة الرضاعة إذ أن عملية الرضاعة عملية فسيولوجية تحتج إلى اهتمام الأم بغذائها حتى يتلقى الطفل الرضيع غذاءه بشكل سليم. ولا يأتي ذلك قبل مرور عامين على الولادة الأولى. وحتى لا تتعرض الأم لمضاعفات صحية بنقص مرور عامين على الولادة الأولى. وحتى لا تتعرض الأم لمضاعفات صحية بنقص المعادن والفيتامينات والبروتينات وحتى لا تضعف صحة الجنين الجديد فتستعد لإعداد برنامج غذائي للأم خلال فترة الحمل ثم تكاليف عملية الولادة واحتياجات الطفل الثاني أيضا. كذلك لابد من أن تتأكد الأم قبل اتخاذ قرار إنجاب الطفل الثاني أن طفلها الأول قد أخذ اهتمام كافي وأن عمره ليس أقل من سنتين حتى يتعود هذا الطفل الاعتماد على النفس في بعض احتياجاته اليومية التي كانت تساعده

الأم فيها مثل : عملية التبول أو تناول الطعام، وارتداء الملابس مثلا – وكذلك شعور الأول بالغيرة حين يأتي الطفل الثاني يؤدى لتعرضه لعملية «ارتجاع» فيعود يتبول لا إراديا من جديد أو يتلعثم في الكلام ويحاول جذب انتباه الأب والأم ويصبح وكأن عمره سنة،. ويتأثر نفسياً بهذا الأخ الجديد وتقل هذه التأثيرات حين يتم الطفل سنتين ويصبح ذا كيان اجتماعي إلى حد ما ويأخذ كفايته من الرضاعة الطبيعية إذ لا تستمر الرضاعة مع الحمل وهنا تلجأ الأم إلى استخدام وسائل طبيعية لتأجيل الحمل طول الفترة يعطى الطفل حقه: وقد ناقش الباحث محمد نعيمه بجامعة عين شمس في رسالة ماجستير . الترتيب الميلادى وعلاقته بالنضج الاجتماعي للطفل وأكد ضرورة إطالة الفاصل الزمني بين الإخوة في الأسرة وذكر الباحث أن ذلك من مصلحة الأطفال الصغار وكلما تأخر وصول الطفل الجديد زاد نضج بيئة الأسرة التي يدخلون فيها وينمون بين أجوائها ويكون له أكبر تأثير يهدد الطفل الأكبر. وإذا بلغ الأول ثلاث سنوات عند ولادة طفل جديد فإنه يصبح قلقا حول إمكانية فقدان الحب وإذا بلغ عاما واحد فإن الطفل الجديد لا يشكل له تهديدا كبيراً أو منافساً لأن صورة ذاته غير واضحة وغير متبلورة. وإذا وصل الأخ الجديد بعد أن يحصل على أقل احتمال ظهور الغيرة بين الإخوة بل أن الطفل الأكبر يسعد بمعاونة الرضيع ويؤجل الحمل بعد فترة الرضاعة.وتعتبر فترة الرضاعة فرصة لالتقاط الأنفاس بالنسبة للأم وفي المعتاد تقوم الهرمونات المدرة للبن بوقف عملية التبويض. فتقل فرصة حدوث الحمل أثناء الرضاعة بدرجة كبيرة وهناك نوعان التعرض للحمل أثناء الرضاعة أولا : رضاعة بدون دورة شهرية ونسبة حدوث الحمل فيها ٥٪.

ثانياً : رضاعة تتخللها خلالها الدورة الشهرية ، وهنا تصبح المرأة أكثر عرضة للحمل وتتساوي مع السيدات غير المرضعات في فرصة حدوث الحمل ١٠٠٪ ولابد من وجود وسيلة لمنع الحمل وتفضل الوسائل لمنع الحمل الوسائل الطبيعية في هذه الفترة - وبعد إنتهاء فترة الرضاعة أي بعد حوالي سنة ونصف السنة أو سنتين يستعيد جسم الأم قدرته على الإنجاب مرة أخرى، وذلك إذا اتبعت نظاما غذائيا معينا خلال هذه الفترة وهو نفس النظام المتبع خلال فترة الحمل فتركز السيدة على البروتينات والمواد السكرية والمعادن وعلى الفيتامينات ونسأل د. علي عليان الطفل الثاني متى يأتي؟ فيقول أرى أنه من الأفضل تأجيل الحمل بعد الولادة لفترة لا تقل عن ثلاث سنوات خاصة عند السيدات اللاتي لا يتبعن النظام الغذائي المفروض. ويقول قد تعاني من مشاكل عدة من جراء الولادة المتكررة منها تزايد احتمال حدوث إجهاض - ازدياد نسبة حدوث نقص الهيموجلوبين والكالسيوم مما يؤثر على أداء الجهاز العظمى خصوصاً في منطقة الحوض المهمة في عملية الولادة - ازدياد نسبة حدوث خلل في وظائف الكلى مع احتمال التعرض لنزيف قبل الولادة وبعدها مما يشكل خطورة على حياتها ونتيجة لعدم انقباض الرحم بصورة طبيعية الأمر الذى يشكل خطورة على حياة الأم الحامل عسر في الولادة فيزيد كذلك قصر المدة بين الولادات قد يؤدى لحدوث من احتمال الولادة القيصرية. حيث تقل نسبة الألياف العضلية بعد كل حمل وولادة يعرض الأم لمضاعفات صحية. وأرى أن الله جعل فترة الرضاعة فترة راحة للسيدة من عملية الولادة والحمل والسيدة التى لا ترضع رضاعة كاملة لديها فرصة أكبر لحدوث حمل. ويفضل أن يكون هناك فاصل بين كل طفل وآخر ثلاث سنوات. وفى النهاية تجد أنه من القسوة أن يأتى

الطفل الثانى مباشرة بعد الطفل الأول دون أن يفصل بينهما فاصل زمنى كاف، ففى ذلك قسوة بالغة على الأم أولا ثم قسوة مزدوجة على الطفلين الأول والثانى.

واجهى سلوك طفلك العدوانى بالهدوء

الطفل يستجيب للمواقف التى تواجهه بطرق متعددة قد تكون بالعدوان أو التقبل ويعود ذلك إلى نوع العلاقات الأسرية والبيئية المحيطة به فالبيئة الخالية من المشاجرات والغضب وسرعة الأنفعال والعدوان تخلق لدى الطفل عادات المسالمة والسلوك المتحفظ كما تقول د. بثينة حسنين عمارة دكتوراه فى علم النفس التربوى، ورغم ذلك فإذا ظهر العدوان فى سلوك الطفل فلا يجب أن تكبتيه والمفروض توجه الطاقة الزائدة لدى الطفل إلى مسلك مقبول اجتماعياً. ويقول علماء النفس أن الذى يقوم به الطفل هو تعبير عن الإصرار لتذليل العقبات التى تواجهه أو تقف فى سبيل تحقيق رغباته ويعتبرون العدوان هنا ضرورياً لحفظ التوازن الشخصى ويساعده على نمو الذات والاستقلالية والتخلص من سيطرة الكبار، إذا ما هى أهم أسباب عدوان الطفل؟

١- الرغبة فى الاستقلال عن الكبار والتحرر من السلطة التى تحول دون تحقيق رغباته .

٢- العقاب الذى يتوقعه نتيجة لعدوانيته.

٣- بعض العوامل الجسمية مثل التعب أو الجوع.

٤- الشعور بعدم الأمان أو النبذ أو الغيرة.

٥- تعرض الطفل لأزمات نفسية بمواقف وتجارب جديدة أنفعالية وعاطفية مثل دخول لأول مرة المدارس .

٦- الشعور بالفشل والحرمان من الحب يجعل الطفل يتعدى على الأشياء أو على نفسه في مظاهر متعددة مثل قضم الأظافر وكثرة الشجارات والعناد والعصيان أو نتيجة لشعوره بالغضب الذى هو استعداد طبيعي وفطرى في الإنسان. وثورة الغضب والسلوك العدوانى لهما اضرار خطيرة على الفرد والمجتمع على حد سواء فى العلاقات الإنسانية والاجتماعية فتقول د. بثنية أنهما يسببان كثيراً من الأمراض الجسمية والنفسية وأيضا عرقلة عملية التفكير السليم.

٧- كيف تواجهين حالات غضب وعدوان طفلك؟

دراسة حالات الغضب والعدوان بدقة لمعرفة الأسباب أو السبب الذى أدى إليها فقد يكون السبب جسدياً أو نتيجة نشاط زائد أو الشعور بالنقص والاحباط والكبت ولقلة حيلته وضعف قدراته وعجزه عن مناقشة الآخرين.

مساعدة الطفل على ضبط النفس والسيطرة عليها بقدر المستطاع ولكن ليس معنى ذلك أن تعود الطفل وتدريه على بلادة الإحساس.

تسجيل الأسباب التى تؤدى إلى ثورة الغضب والعدوان كذلك المؤثرات الاجتماعية والبيئية والعمل على تجنبها أو علاجها بما يتناسب مع شخصيته وقدراته الخاصة.

علاج الأسباب فى هدوء دون نبذ أو توبيخ او عقاب بدنى أو نفسى حتى لا ينجح الطفل ويزداد عناد وغضباً وعدوانية وتدميراً.

توفير علاقات المجتمع والألفة والمساواة والتسامح والتعاون وتوفير الجو الأسرى السليم الملئ بالدفء والحنان والأمان والطمأنينة والثقة.

عدم إنفعال الآباء وتورثهم أو عقاب الطفل حينما يثور غاضباً.

عدم تنفيذ طلبات طفلك في الحال بل يجب ارجاء بعضها إلى وقت لاحق حتى لا يتعود على أسلوب البكاء والغضب لتحقيق رغباته.

قللى من التدخل فى حرية الطفل وأنشطته أو تحديد حركته أو ارغامه على الطاعة العمياء.

وليس معنى ذلك عدم الاهتمام بالنظام والضبط فالطفل دائماً فى حاجة إلى التوجيه المستمر حتى يتسنى له معرفة الصواب والخطأ.

لا ينبغى أن يظهر الآباء بمظهر الضعف والقلق تجاه ثورات الغضب والعدوان التى يقوم بها .

ضرورة توافر المعاملة المتساوية العادلة بقدر الإمكان بين الأطفال وعدم تمييز بعضهم على بعض كما لا يجب عقد مقارنات بين قدراتهم وصفاتهم الشخصية.

عدم انتقاد سلوك الطفل أو معايرته أمام الآخرين أو أن يستخف به الأمر الذى يشعر بالنقص أو الضيق.

توفير الجو النفسى والبيئى المناسب بالمنزل الملئ بالحب واللطف والحنان والهدوء والثقة والاستقرار مع شغل وقت فراغ الطفل بما ينفعه ويتفق مع إمكانياته وقبوله وأخيراً أن علماء النفس والتربية يرون أن علينا أن

توجه الطفل المضطرب سلوكيا فهو يحتاج إلى كثير من الحكمة والصبر والكياسة على أن يكون هذا التوجيه توجيها علمياً قائماً على أسلوب الشرح والإقناع والمعاملة الثابتة التي لا تذبذب فيها ولا تفريط.

كيف تعالجين تأخر طفلك الدراسي

توجد شكوى من بعض الآباء من تعرض أطفالهم لحالة من البلادة والخمول والتوهان تجعلهم في حالة عدم تركيز ومتابعة للدروس وفي النهاية الرسوب أكثر من مادة ويعتقد الآباء أن وراء ذلك هو غباء الطفل وقلة ذكائه.

ولكن هناك بعض الأسباب الجوهرية في وصول الطفل لهذه الحالة وعدم قدرته على التحصيل الدراسي.

ويقول د. مدحت شحاته الأستاذ بمعهد دراسات الطفولة. لقد قام المعهد مؤخرا بعدة دراسات إستهدفت صحة أطفالنا وقد لوحظ من مجمل هذه الأبحاث أن تمرضه لبعض الأمراض يؤثر على قدرته في التحصيل الدراسي وتأخره في التعليم .

سوء التغذية : وكان البحث الأول عن تغذية الطفل. وشاركه فيه د. سهير إبراهيم ود. محمد عبد المنعم وقد تناول أمراض سوء التغذية وتعدد أسبابها الهدف من هذا البحث دراسة تأثير مرض سوء التغذية عند الأطفال على مستوى عامل النمو وتغيرات تركيب الجسم بما في ذلك النسبة الكلية للماء ونسبة الدهون ونسبة كتلة الجسم الخالية من الدهون. وقد شمل البحث ٩٢ طفلا ثم عمل كشف دقيق على الوزن والطول ومحيط الصدر مع أخذ عينة دم لقياس مستوى عامل النمو. وقد أوضحت النتائج الخاصة بقياس

الوزن والطول بالنسبة للعمر بالإصابة بمرض سوء التغذية بنسبة ٨٠٪ مع وجود انخفاض في مستوى البلازما مع انخفاض في نسبة الدهون وبعد إعطاء هؤلاء الأطفال العلاج المناسب وبعد عمل التحاليل اللازمة لوحظ اختفاء أعراض سوء التغذية وبالتالي لوحظ زيادة التحصيل الدراسي والتقدم في الدراسة.

عدم النمو العقلي : كان البحث الثاني عن النمو العقلي في الأطفال المصابين بنقص خلقي في الغدة الدرقية وقام مجموعة من الأطباء على رأسهم د. منى الساحي بمستشفى الأطفال الجامعي وكان التشخيص هو نقص خلقي في وظائف الغدة الدرقية وتم تتبع هذه الحالة وتقييمها من بداية السن المبكرة في عمر ٤ سنوات حتى ٧ ، ٨ سنوات وذلك لإكتشاف ضعف القدرات العقلية وتقييم أثر العلاج بدواء الثيروكسين على قياسات النمو والوظائف الذهنية. وقد أظهرت النتائج أن الأطفال الذين تم تشخيص حالتهم في العام الأول من العلاج كان معدل الذكاء ٨٣٪ بينما الذين تم علاجهم في العام الثاني كان معدل الذكاء ٧٤٪ وهذا يؤكد أن العلاج المبكر بهذا الدواء حيوي لهؤلاء الأطفال وفي تطور ونمو المخ.

انخفاض الجلوكوز : أما البحث الثالث عن نوبات انخفاض الجلوكوز في دم الأطفال المصابين بمرض السكر على درجة الذكاء والتحصيل الدراسي وشارك فيه د. سعدية بهادر . ود. منى سالم، ود. مدحت شحاته وقد سلمت الدراسة ٩٤ طفلا .

ومن سن ١٠، ١٥ ويعالج بالأنسولين . وقد عاني ٧٤ طفلا منهم من نوبات انخفاض السكر في الدم بينما لم يتعرض ٢٠ منهم لأي نوبات

انخفاض السكر فى الدم وقد تم تقييم الأداء الدراسى - وقد أظهرت النتائج أن الأطفال الذين عانوا من نوبات انخفاض مستوى السكر فى الدم ذو معدل ذكاء أقل من الأطفال الذين أصيبوا بالسكر قبل سن الخامسة. لديهم معدل ذكاء أقل فى النواحى الكلامية والأداء الدراسى ويتأثر ذلك بمعدل تكرار نوبات انخفاض السكر فى الدم. ويرجع حدوث هذه النوبات لعدة أسباب منها نسيان الوجبات، وزيادة فى جرعات الأنسولين أو الإصابة بالالتهابات . ويختتم د. مدحت شحاته حديثه ويقول ولإحساس القائمين على معهد دراسات الطفولة باهمية العناية بالأطفال المصابين بالسكر والعمل على العناية بهم وتجنبهم حدوث مضاعفات لهم فى شبابهم ومستقبلهم فقد قام بعمل بحث استهدف ٢٨ طفلا مصابين بالمرض ويتناولون الأنسولين مرتين يومياً. وتم البحث على ٣ فترات واستمرت كل فترة ١٢ شهرا . وفى الفترة الأولى استعمل المرضى غداء قليل الألياف . وفى الفترات المتعاقبة جرى دعم الخبز بنخالة القمح وتم خلال فترات الاختبار قياس وتحليل الدم وأظهرت النتائج أن العلاج بالألياف مثل نخالة الدقيق يمكنها تخفيض مستوى السكر فى الدم دون تدخل في مستوى العناصر النادرة في الجسم - والمحصلة من هذه الأبحاث تؤكد أن أطفالنا المصابين بهذه الأمراض بخير وصحة وهم قادرون على التحصيل الدراسى مثل بقية أقرانهم طالما يتم اكتشاف المرض مبكراً ويتم العلاج السليم.

ابنك يعيش في شخصيتك

إن الأم تعكس تأثيرها الواضح على طفلها على الأقل في مرحلة الطفولة المبكرة منذ الولادة وحتى سن ما قبل المدرسة . حيث تترك بصمائها الواضحة إلى أن تظهر شخصية الابن ومن أسباب هذا التأثير العميق للأم لأن الأب يكون غالبا بعيدا عن المنزل ولأنه يحل فيه لساعات. يمسك أثناءها العصا ولا يكف عن التوبيخ وإعطاء الأوامر بصفة دائمة. أما الطفل والأم فيكونان معا علاقة وثيقة لا يقل عمرها عن خمس سنوات. وقد تمتد إلى ما بعد زواج الأبناء وهناك عدة نماذج من الأمهات لكل واحدة أسلوبها ولكل أسلوب تأثيرهُ بالسلب أو الإيجاب على الطفل ولابد أن نتابع شخصية كل طفل من خلال شخصية الأم. فالأم المتسلطة هي أم كثيرة الأوامر. لا تلعب لا تجلس أمام التليفزيون. لاتحب المناقشة تدفع أبناءها إلى الأمام دون مراعاة لامكانياتهم ورغباتهم وقدراتهم ولا تأخذ في الاعتبار مدى استعداد الطفل لإنجاز عمل ما وكل همها الأوامر والنواهي والطاعة والخضوع من جانب الطفل - والأم الكسول الخاملة فهي تفتقد القدرة على المبادرة ولا تستوعب احتياجات الطفل. وفي أغلب الأحيان لا تتأثر ولا تبدى أى إهتمام بمقدرة الطفل وتحصيله وهذه الأم لايمكن أن يكون طفلها ذا كفاءة عالية فهو يعاني من كثير من المتاعب لكي يستطيع أن يتكيف مع المجتمع. فلا توجد دافعة تسانده وتشجعه وتحثه على المبادرة - والأم السلبية هي التي تشعر بالخوف والقلق من كل شئ تخشى الغد وما يمكن أن يأتي به من مواقفها في كل النواحي من الحياة وكل تصرفاتها ردود أفعال ما يحدث لها ولطفلها غير ناضج الشخصية لايعرف الاعتماد على نفسه ولا نهتم بالحالة

النفسية للطفل – الأم الروتينية وهذه الأم تهتم بالعناية بجسمه فقط ولا تهتم بالحالة النفسية للطفل أو مشكلاته. عملها الروتيني المنزلي وهذه الأم يكون طفلها صلبا في رأيه بعيدا عن المرونة يؤدي واجباته المدرسية بشكل روتيني وليست لديه القدرة على الابداع أو الابتكار والتفوق = الأم المثالية = هي أم على قدر كبير من الوعي والإدراك وتتصف دائماً بالمبادرة وتعطي طفلها كل فرص الابتكار ويقوم بعمل يخصه . ودورها مع الطفل يكون بالنصح والإرشاد والتوجيه وتبث فيه الأمان والثقة بالنفس وتعرف دورها كام في حياة طفلها وتكون ملمة بكل احتياجاته الجسمانية والنفسية والاجتماعية والعقلية وتعده ليكون طفلا عظيما قادرا على التجاوب مع المجتمع قادراً على التفكير والابداع ويقول د. عبد الرحمن الكاتب أن شخصية الطفل تتكون في السنوات الخمس الأولى من عمره وتتشكل بدرجة تأخذ الشكل النهائي في مرحلة المراهقة الذي يعرف به الشاب والفتاه فيما بعد وعلماء النفس يقولون أن تصرفات الإنسان وطباعه وطريقة تفكيره تأخذ شكلها النهائي نتيجة لعوامل كثيرة من الظروف التي ترجع إلى الطفولة المبكرة وبالتالي غير مسئول عن تصرفاته. فالطفل يتأثر أولا بطباعه ومزاجه الخاص وفطرته ثم بالبيئة التي ينشأ فيها. والرجاء عدم الشجار للوالدين أمام الأطفال مما يؤثر على نفسيه وسلوك الطفل .

كيف يستفيد طفلك من دار الحضانة

اتفق علماء التربية على عدم وجود عمر زمني واحد للأطفال للبدء في تعلم القراءة ولكن يمكن القول بإن الطفل يستطيع أن يتعلم القراءة حين يكون مستعداً لها. وربما كان الذكاء من أهم العوامل التي تؤثر في النمو

اللغوى للطفل ولكن هناك دراسات تربوية أخرى أكدت أن عامل الذكاء وحده لا يكفى لإعداد الطفل ليتعلم ما لم يكن مصحوبا باساليب تعليميه فاعلة ومتنوعة.

ما هى الأساليب المتفق عليها عالمياً فى عالم تربية الطفل؟ جاء فى مجموعة الدراسات الحديثة أن من العوامل التربوية المهمة والأساسية فى تهيئة الطفل للتعليم والقراءة هى المعلمة نفسها التى يجب أن تكون مؤهلة تأهيلا عالى المستوى فى دراسات الطفولة لأن من خلالها يقبل الطفل على المشاركة فى التحدث عن طريق اللعب ومن خلال إجابات المعلمة واستفسارات وأسئلة تزيد مفرداته اللغوية وقدرته على الكلام ويظهر هذا من خلال اللعب الإيهامى عند حديثه مع دميته - ويعتبر صوت المعلمة الواضح المعبر ونطقها السليم من أهم العوامل المشجعة للطفل على تقبل الروضة والتكيف معها . كذلك يجب أن يتوافر فيها الحنان والحب والاتجاه الإيجابى نحو الحقائق عن طريق مهاراتها المتنوعة من الرسم والغناء والرقص وسرد القصص وتمثيل المواقف بأسلوبها الهادئ المريح ونطق سليم وتهئ للطفل الفرصة للتعبير بحرية وتشجيعه على المشاركة للقراءة فيجب أن يكون مناسباً لبيئته وقدراته وميوله ورغباته نابعاً من مجتمعه وقيمه. على أن يشمل الأنشطة التى تحفز الطفل على استخدام وفهم اللغة شفويا كالرحلات والمحادثات من خلال الصور والحروف الواضحة ويراعى التسلسل فى عرض الصور وترتيبها فى سرد الموضوع أو القصة ويكون عدد الكلمات المراد تعليمها قليلا فى الصفحة الواحدة ليسهل استيعابها من الطفل وتستخدم الألوان الزاهية الجميلة لجذب إنتباه الطفل. ومن الأساليب المتفق عليها عالميا

على نمو الحصيلة اللغوية للطفل وتكسبه خبرات جديدة عن طريق المشاهدات والحس والإدراك وتدربه على الاعتماد على النفس وتقوى علاقاته الاجتماعية بزملائه

اللعب الدرامى :- يعتبر اللعب الإيهامى وتمثيل الأدوار فرصة لتشجيع الطفل على التعبير وزيادة قدرته على التمييز وتنمية قدراته العقلية.

رواية القصة : فائدة رواية القصة للطفل هى إثراء قاموسه اللغوى توسيع خياله ومساعدته على الخلق والإبداع وتعويده حسن الإصغاء.

الألعاب الهجائية : تلعب البطاقات دوراً مهما فى تعليم الطفل الحروف فتتم كتابة حرف على مجموعة من البطاقات ماعدا بطاقة واحدة يكتب عليها حرف مختلف ووجد أن هذه الطريقة تنشئ لدى الطفل القدرة على تكييف عينيه فيمكنه التطلع للأشياء عن قرب ويسهل عليهم فيما بعد النظر فى الكتاب وتساعدهم على السيطرة على حركة اليد والعين .

والدمى ومسرح العرائس من الوسائل المهمة فى مرحلة تهيئة الطفل للتعليم فمن خلاله يتعلم الطفل العادات والمفاهيم والسلوكيات وتنمو مهاراته اللغوية وتدعم الدراسة فى موقع أخر منها أهمية الحضانة بتأكيدها أن الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة يحتاج إلى حديث ليتصل بغيره ليتزود منهم بالمعلومات والمهارات والأفكار التى تعينه على تمثيل العمليات الثقافية لمجتمعه ثم إن رغبته فى علاقات اجتماعية تشكل عاملا قويا فى محاولة إتقانه مهارة الكلام فهو بحاجة ليسمع وينطق ويفهم وكلما تنوعت خبرته وازداد معها نموع اللغوى زاد احتكاكه وأصبح لديه الكثير ليتحدث عنه. والتعرف على قدرات الطفل ومدى استيعابه .

اختيار الحضانة المناسبة لطفلك

مما لا شك فيه آن اختيار المكان الذى سيبقى فيه طفلك فى سن قبل الالزام الدراسى. الحضانة أمر شاق فهو مقبل على حياة جديدة لينفصل فيها عنك بعد سنوات من الالتصاق بأمه. ولما كانت الحضانة هى المكان الذى يؤهل فيه الطفل لدخوله المدرسة أصبح الاختيار صعب . خاصة بعد أن اختلفت الحضانات عن الماضى وأصبحت تلعب دوراً أساسياً فى تنمية شخصية الطفل التعليمية . والاجتماعية والصحية أيضا . وحتى لا يكون الاختيار صعباً عليك تعرفى على الأسس السليمة لإختيار الحضانة المناسبة وما يجب أن تفعليه حيال طفلك المعترض على الحضانة.

فى الماضى كانت مكان يخص المرأة العاملة فقط وكان دور الحضانة غير تعليمى، يقتصر على الرعاية فقط فى الفترة التى تكون فيها الأم فى عملها. أما الآن فقد اختلفت الحضانات لتواكب متطلبات العصر الحديث وأصبحت تضيف الكثير للطفل وأصبحت أمراً ضرورياً لتأهيله قبل دخوله إلى المدرسة. وأصبحت تضيف الكثير للطفل فهو يخرج إلى الحياة ويكتشف أنه ليس الوحيد فى عالمه كما كان يعتقد قبل احتكاكه بزملائه فيتخلص من الأنانية مثلا والالتزام بالمواعيد أيضا من الايجابيات. وهو يبتعد عن أهله لأول مرة فيضطر للتعبير عن نفسه لتوصيل رغباته أو معلومة إلى مدرسته مثلا ويبدأ أيضا الاعتماد على نفسه فى تناول الطعام ويتعود على عدم الاعتراض على الطعام لأنه يأكل ما يقدم له ليس بشكل ملزم ولكن لأنه يتشجع عندما يرى زملاءه يتناولون الطعام خاصة وأن الطعام الذى يجب أن يقدم فى الحضانة يكون مماثلا لأطعمة المنزل والحضانة أيضا تعلمه

السلوكيات وتنمية الخيال من خلال اللعب والحكايات التى تلقيها المدرسات بشكل مختلف ومبتكر. ومن إيجابيات الحضانة أيضا أن الطفل يكتسب المعلومة فى سن مبكرة من خلال الطريقة الحديثة للتعليم وهى إنتقاء موضوع معين فى الشهر مثل البحر أو الحيوانات المختلفة وخلافه تدور حوله جميع الأنشطة مثل الرحلات والألعاب والحكايات والأغانى وتعلمه الحضانة أيضا ضبط لنفس وتبعده عن العنف والشقاوة والتخريب وتوظف طاقته وإمكانياته.

كيف تساعد الأم على اختيار الحضانة المناسبة لطفلها؟

– تجيب هبة خلف صاحبة إحدى دور الحضانات المتميزة، أن هناك أسساً يجب أن تختار الأم على أساسها الحضانة أولها نظافة المكان والعاملات فيه ويجب أن تلاحظ الأم امكانيات المكان من لعب وكتب وقصص ووسائل ترفيهية والتى يحتاجها الطفل بشدة فى هذا السن لأنها تنمى خياله وأن تتأكد أن المشرفات على الطفل يعاملونه بطريقة تجذبه ولا يلجأون إلى العنف أو الضرب فى العقاب مثلا. أما الإضاءة والتهوية فهى من الأمور الأساسية. مع وجود حديقة ولو صغيرة بالحضانة حتى يتعود الطفل على المنظر الجمالى وعلى الأم أيضا أن تلاحظ أن تكون أدوات الطعام مناسبة وأمنة فلا تكون من الزجاج الذى يتعرض للكسر أو البلاستيك الذى يتفاعل مع الطعام وأفضل الأدوات تكون من معدن الستانليس ستيل . وجيب أن تتأكد الأم أيضا من أدوات اللعب والتلوين والأقلام أن تكون غير سامة حتى تأمن وجوده فى الحضانة ومن المهم أيضا إهتمام الحضانة بالحفلات السنوية لأنها تنمى شخصية الطفل وتثبت وجوده عندما يشعر أنه عضو

فعال يقوم بالقاء دور مكلف به أمام الجميع ويكون أكبر دليل على نمو شخصيته وتبلورها ونصيحة لكل أم : تقول أميرة موسى، صاحبة دار حضانة . الا تنقل الأم قلقها إلى الطفل الذى تلحقه بالحضانة لأول مرة لأن الطفل يستشعر الخطر أو القلق من خلال أمه فعليها من بادئ الأمر أن تجالس مدرسته لوقت ليس بالقليل حتى يشعر الطفل أنها تركته مع صديقه تعرفها الأم جيداً وهنا يبدأ فى الاطمئنان إلى حضانته. ولما كان انفصال الطفل عن أمه مهمة صعبة فى البداية – يرشد الأم د. فكرى عبد العزيز استاذ الطب النفسى . كيفية التعامل مع الطفل أمام غضبه وثورته على الحضانة فى بداية الأمر فيقول أن ارتباط الطفل بأمه أو الأم البديلة مثل جدته يشعر بالأمان والثقة ويساعده على اكتساب القدرات والنمو النفسى والعقلى السوى وأن الحرمان المفاجئ من هذا الأمان النفسى يحدث ما يعرف بالعصف النفسى مع عدم تقبله للموقف الجديد خاصة عندما يذهب الطفل إلى الحضانة لأول مرة ويجب الا تنزعج الأم عندما يتعرض الطفل بطريقته سواء بالصراخ ورفض الطعام أو الشكوى من آلام البطن مثلا وقد يطرأ على الطفل تغيرات أخرى مثل الأحلام المزعجة أو قضم الأظافر أو اللعثمة فى الكلام أو آلام مرضية ادعائية وقد يصل الأمر فى بعض الأحيان إلى ارتفاع حرارة الطفل دون سبب عضوى ويطلق على هذا عرض نفسى جسمانى مرتبط بالرفض الذى لم يستطيع الطفل التعبير عنه فلا تقلق منها لأنها سرعان ما تزول بعد اعتياده على الحضانة فيجب أن تكون الأم واعية لذلك فتأخذ الطفل إلى الحضانة وتستمر معه فترة قصيرة تشعره من خلالها بالأمان وتشجع طاقاته وإمكانياته فى اللعب والمنافسة السوية مع زملاءه

وقبل أن تلحقه بالحضانة عليها اعداده نفسياً وذلك بصحبته لشراء أدوات جديدة يختارها بنفسه فتكسبه أول مراحل الاستقلالية. وقد يرتبط الطفل فى بعض الأحيان فى الحضانة ببديله عن الأم وأنها مسألة صحية لا خوف منها إطلاقاً لأنه يريد أن يعوض حنان أمه فى الفترة التى يتواجد فيها بالحضانة ويحتاج الأمر أيضا إلى التشجيع عند العودة ليروى ما حدث فى الحضانة بأسلوبه الخاص لتزداد قدراته العقلية واللغوية ويجب على الأم أيضا أن تنمى علاقة بينها وبين مسئولى دار التربية الجديدة للإطلاع على سلوكه مع زملائه وأخيراً يجب أن يكون التعامل مع الطفل فى هذه المرحلة دون تدليل أو فرط حماية إذا إعترض على الحضانة وبدون قسوة أو إهانة أيضا.

أهمية السنوات الخمس الأولى

يؤكد علماء وخبراء الطب النفسي أن الأمراض النفسية هي وليدة سنوات الطفولة الخمس الأولى فالإنسان يولد وهو مزود بقدرات واستعدادات وميول معينة وبمجرد مواجهة العالم الخارجى فإنه يتعرض للعديد من العوامل البيئية التى تؤثر فى تشكيل شخصيته سلبا أو إيجابا وتقول د. بثينة حسين عمارة أستاذ علم النفس التربوى أن الطفل يتعلم فى هذه السنوات الأولى الكثير من الخبرات التى تساعد على النمو الجسمى والاجتماعى والانفعالى والعقلى والمعرفى فإذا توافر المناخ، الأسرى الملائم الذى يشبع حاجات الطفل النفسية والجسمية أدى ذلك إلى تحقيق نموه السليم وتوافقه الشخصي والاجتماعي، وعلى العكس إذا ساد جو أسرى غير سليم ملئ بمواقف الحرمان والصراعات فإن ذلك ينعكس بالضرورة علي شخصية الطفل وتجعلها تضطرب ومن هنا يمكن القول أن بذور

الاضطرابات النفسية عند الطفل تنشأ في السنوات الخمس الأولى من حياته لشدة حساسية هذه السن المبكرة. ويلعب أسلوب معاملة الأبوين في هذه السن الصغيرة وكذلك القيم والعادات والمعايير لديهما دوراً بالغ الأهمية في تشكيل شخصية الطفل خاصة أنه يتعلم فيها بالتقليد والمحاكاة وتكون لها صفة الثبات عند الطفل طيلة حياته وعندما يكبر يصعب تغييرها أو تعديلها. ولكن يمكن صقل مكونات شخصية الطفل بالتعليم والتدريب والتعرض للخبرات التي تؤهله لتحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي ولكن إذا حاولنا تغيير السمات الشخصية التي تكونت في السنوات الخمس الأولى. فإن هذا التغيير يصبح وقتياً ولا يدوم طويلاً حيث سرعان ما تظهر الشخصية على ما كانت عليه في السنوات الأولى. بمعنى أن الفرد يستطيع في الكبر اكتساب سلوكيات وعادات واتجاهات ووسائل تكيف بيئته أو التعرض لثقافة جديدة إلا أنه يظل ثابتاً على ما كان قد اكتسبه في سنوات عمره الأولى. ومن هنا كانت أهمية التركيز على سن ما قبل المدرسة وواجبنا أن نحدد شخصية الإنسان التي نريدها في المستقبل والصفات التي يتطلبها العصر في الحاضر والمستقبل ونهتم بها في تعاملنا مع هذا الكائن الصغير. ويرى علماء التربية أن رفع الشعارات لن يجدي بشئ إذا كان الآباء يناقضون أفعالهم وأقوالهم فالطفل كالجهاز الحساس يلتقط بحواسه جميع تصرفات والده ويعتبرها مثله في الحياة. أما مرحلة التمييز والتفكير فهي مرحلة متأخرة تأتيه مع النضج والبلوغ وعلى الآباء أن يعلموا أن المولود ذلك الضعيف الصغير يتطبع بخلق البيت وشيمه. وأن توجيه التعليمات له بالنواهي . والأوامر وحدها لا تكفي بل أنه كالشمبانزي الصغير يقلد والديه

فى كل حركاتهما وانفعالاتهما وأيضا يتسرب من البيئة الأولى أخلاقياته العامة وطباعه الجوهرية. وإذا كان الطفل ينظر إلى والديه على أنهما عمالقة وأساتذة فمسلكهما فى الحياة فى نظره هو المسلك المثالى الأوحد فيرى علماء التربية أن الوالدين اللذين يدعون أبناءهم إلى النشاط والتفاؤل والتسامح والصدق فى الحياة وغيرها من الصفات الحميدة ويناقضون كل ذلك بتصرف واحد من جهتهم يضعون طفلهم فى مأزق يخرج منه بذكائه الفطرى ليضع لنفسه القاعدة الأولى الخاطئة وهى عدم تمسكه بالمبدأ أو العقيدة والتهاون فيما يصح وما لا يصح.

هل ذكاء الأبناء وراثة من الأم وليس الأب ؟

مازال الجهاز الوراثى بكل ما يحمله من صفات يرثها الأبناء يأتى إلينا بالجديد الذى يكشفه العلماء والأطباء وكان آخر ما اطلقوا من معلومات بأن ذكاء الأبناء من الأم وليس من الأب بمعنى أن الأبناء الذكور منهم والإناث لا يرثون الصفات بالتساوى من آبائهم ويؤكدون أن جينات الأم هى الغالبة وإن الذكاء موروث بنسبة كبيرة من الأم وليس الأب أى أن الطفل بالرغم من أنه يرث الجينات من أمه وأبيه بالتساوى إلا أن الأثر الذى تحدثه بعض الجينات غير متساو فيكون مثلا جين للذكاء وهو المؤثر فى ذكاء الطفل. إذن فلا يفتخر والد بذكاء ابنه أو ابنته على أنه وحده المسئول عن هذا الذكاء. والوالدان يورثان أطفالهما الجينيات وغير الجينات ويكون أثر عميق فى أن معرفة الصحة البدنية والعقلية لا تقررها الجينات بل عناصر البيئة التى أحاطت بالوالدين ولاسيما الأم . ويقول د. خالد شرف الدين استشارى أمراض النساء والتوليد بأننا عندما نتابع الجنين منذ فترة الحمل

فأنا نعرف جيداً بأنه يحمل الكثير من الخصائص والصفات التى يرثها من الأم والأب ولكن ما يجرى الآن فى العالم من أبحاث تؤكد أن الذكاء للأبناء يرجع إلى الأم دون الأب فهى افتراض علمى لأن الطفل يأخذ من الأم والأب، ولكن بنسب تختلف فإذا كانت جينات الأب أقوى من الأم فإن الطفل يأخذ منه الكثير حتى تظهر فى الشبه والملامح والعكس للأم وأحيانا يكون هناك تساوى فيحمل الطفل من الأم والأب معا صفات مشترك سواء فى الذكاء أو الصفات أو التكوين الجسمانى وليس كما «يقال فى المثال الشائع عندما يظهر الطفل شبه إحدى الأبوين أكثر يقال أن الحب طرف أقوى من الآخر.

الشفرة الوراثية : وهنا نضيف شئ مهم جداً وهو الشفرة الوراثية فهى تحول عائل فى تشخيص الصفات الوراثية بل والخريطة الصحية أيضا لإبن أو الإبنة فيمكننا على المدى البعيد اكتشاف حالته الصحية ويؤكد وجود مرض السكر أو الضغط . فهناك إحتمال كبير أن يكون الابن معرض بنسبة كبيرة حتى ولو لم يظهر عليه هذا المرض بل ويمكن علاجه مبكر وتظهر بشدة فى زواج الأقارب وينطبق هذا الكلام على الخلايا العصبية والقدرات العقلية. وفى النهاية فالطفل يحمل من الاثنان معاً أما الخلايا العصبية فمنها الموروث وأيضا البيئة من حوله فى تنمية الذكاء أو الحد منه. إذن فالمناخ الاجتماعى والنفس والثقافى بعد ذلك عليهم دور كبير فى تحديد شكل ونسب الذكاء عند الأولاد . وأن الطفل يولد ولديه نصيب ليس بقليل من الذكاء الموروث لكن من أى الوالدين ليس معروف ومن الشئ الأكيد بأن تنمية الذكاء يرجع إلى الأم بمعنى أن أول خمس سنوات يرتبط بأمه وهو بالنسبة لها مثل الصفحة البيضاء تبدأ معه خطوة خطوة مع بداية المناغاة تجعله

ينتبه ويحاكى العالم الخارجى بداية من تعليمه الكلام ومتابعته مدى تعامله مع الآخرين وأيضا الأكل واللعب وكيف تحرص على تنمية القدرات الحركية والعقلية من خلال حرصها على تدرج الألعاب له فكلها أشياء بسيطة ولكنها تنمى ذكاءه ومن خلالها أيضا تعرف مدى استجابته فهى تختبر نسبة ذكاء من مدى تراكم المعلومات وتعرفه على الأشياء كل ذلك ودور الأب سلبى جداً فى تلك المرحلة ربما يبدأ دوره مع المدرسة فى متابعة المذاكرة وحتى هذا الدور نظر الانشغال الاباء أغلب الوقت يقع على كاهل الأم مرة أخرى لتبدأ معه مرحلة جديدة من المتابعة ثم مع تدرج العمر تبدأ فى غرس النواحى العلمية والثقافية وتنمية مهاراته البدنية أيضا عن طريق اشراك الطفل فى الرياضة مما ينمى لديه روح التعاون والذكاء الاجتماعى وعلينا أن نتذكر أننا نتحدث عن الذكاء المورث وهو نصف الذكاء العام أى أن البقية تأتى من المحيط والبيئة والتربية ونوع التعليم والألعاب والكتب والرحلات والأمور المثيرة للدهشة وحب الإطلاع وهنا يمكننا القول أن ذلك يؤكد على حقيقة مهمة بأن ذكاء الأبناء يرجع الدور الأعظم للأم.

غرس الحب بين الأبناء

الأم عندما تنجب طفلها الثانى تجد دائما نفسها أمام مهمة صعبة وهى غرس الحب بين أبنائها خاصة أن طريقة معاملتها لهم فى هذه المرحلة مهمة جداً لأنها تشكل شخصيتهم وطريقة تعاملهم مع الآخرين والتى تحددها ما تغرسه هى من مبادئ مثل الحب والتعاون والصدق. والود والأهم عدم الغيرة، ولكى تجتاز هذه المهمة الصعبة يمكنها الاستفادة من خبرات الآخرين فى تجاربهم مع أبنائهم ورأى المتخصصين فى الطفولة يجب على

الأم أن تغرس الحب ببدأ بنائها مبكراً ومن أيام الحمل، وتحدث طفلها الحالى عن المولود الذى سوف يأتى وأنه ضيفا جديدا سيحضر له الحلوى ويشاركه اللعب ولتخفيف هذه الغيرة عدم ملاعبة المولود وإعطائه الاهتمام الزائد أمام الطفل الأكبر. لأن الصغير لايدرك شيئا حتى يمر الوقت. وفى ذهاب الطفل للحضانة تلاعب الأم الرضيع. والحب بين الأطفال يجب أن توزعه الأم بالتساوى ورغم سهولة ذلك أحيانا يصبح مثل السهل الممتنع وبالتالى نقدم مجموعة من النصائح. فعندما يأتى الطفل الجديد يجب عليها أثناء فترة الرضاعة الا تهمل الآخر بل تتحدث معه وتؤكد أنها كانت تقوم معه بنفس الأشياء بل تترك الرضيع وتأخذ الأكبر وتضمه لصدرها هذا الأمر يشعر الطفل بالأمان وأن مكانه مازال باسمه والآخر باسم «الدلع» أو تقول وتشيد بتفوق واحد فى الدراسة فعليها مدح الآخر فى مجال تفوقه فى الرياضة مثلا حتى لا يشعر بالاحباط لأنها يجب أن تعلم أنه حتى الأخوات يمكن أن يكون بينهم تفرقة فى القدرات المختلفة.

الحرص على غرس روح الود بينهم من الصغر مثلا يمكنها شراء هدية باسم الصغير وتقديمها للأكبر فى عيد ميلاده أو نجاحه . مهم جداً أن نغرس الاحترام بينهم سواء من الصغير للأكبر وأيضا عدم الاستهانة من الأخ الأكبر من تصرفات الأصغر بل أحيانا الصغير يكون أعقل وأنضج فى نواحى أخرى.

لأن هذه الأمور تخلق نوعاً من المشاعر السيئة بينهم ومع مرور الوقت تصبح متراكمة ويصعب تغييرها مهما كانت وبالتالى تقع أمام مشكلة كبيرة وهى الجفاء بين الأخوات والتى يمكنها أن تتجنبها بالمساواة فى كل شئ

والأهم أن يكون المناخ العام للعلاقة الزوجية يخلفها الحب فى الأسرة ينعكس على تربية الأبناء ويدوم الحب.

حب أطفالك واستمعى إليهم : إن الغيرة فى الحقيقة طريقة الطفل لحماية أحساسه بالأمان . كما تقول جاكلين هانز المديرة لمعهد جيسيل للتطور الإنسان وبدلا من معاقبة الطفل أو تجاهل احتياجاته جعلته يشعر بالأهمية بمشاركتك فيما تقومين به فمثلا عندما ينام الرضيع لا تخبرى طفلك ذا العامين أن يذهب ليلعب مع نفسه. وبدلا من ذلك اختارى أغنية خفيفة تساعد الصغير على النوم ويمكنكما أنتما الاثنين غناؤها معا فمن الأفضل للأم أن تزيل التوتر الناتج عن عملية الغيرة. ومن غير الملائم أن تتجاهليها ذلك لأن المرحلة السنية يتعلم الأطفال كيف يتجاوبون مع والديهم وأقرانهم . وعلى الأم تغتنم الفرصة لتعليم طفلك كيفية التعرف على حالاته النفسية ويمكنك التحدث عن مشاعر أخرى تظهر فى سلوكه فمثلا إذا انطوى طفلك على نفسه وبدأ فى البكاء يمكنك فى هذه اللحظة أن تقولى له «يمكننى أن أعرف أنك فعلا حزين» إذا ما أظهر نوبة غضب بدون سبب يمكنك أن تقول له إنك فعلاً حزين « والهدف من ذلك مساعدته على التعرف والتعبير عن مشاعره إن المهارات اللغوية تتباين بشكل كبير فى هذه المرحلة السنية ويجب أن يشعر الطفل بالانتماء بقضاء وقت كبير بمفردك معه كل يوم. بدون المشاغل اليومية .

العقل واللعب

ينظر الأبوان إلى شغف الطفل باللعب واهتمامه به على أنه أمر لايعد وأكثر من تسليه ولكن الحقيقة أن لعب الطفل يؤثر تأثيراً مهما وحيوياً للغاية فى تطور وعيه ونموه الفكرى فمن خلال اللعب يتعلم الطفل ويكتشف وينمو ويتخلص من الخوف ويكون صداقات ويطور عواطفه وليست اللعب هى تلك التى تباع فى محلات بيع لعب الأطفال فحسب بل إن كل من يقع فى يده أو داخل عالمه يمكن أن يكون لعبه يتعلم منها شيئاً جديداً ويعتبر وجه الأم أول لعبة - إن جاز لنا هذا التعبير - تثير اهتمام الطفل فهو يحاول العبث به محاولا اكتشاف ملامحه. دفئه. تفاعلاته ويمكننا أن نقول بصورة أخرى أن الطفل يحول أى شئ إلى لعبة. وليس اللعب عند الطفل قواعد. بل إنه إذا حاول الأبوان تحويل اللعب إلى تعليم فإنهما يدمران تلقائية اللعب عند الطفل والتى هى جزء من حياة الطفل وتؤدى اللعب بأنواعها المختلفة دوراً آخر فمنها اللعبة التى يضربها بعنف ليتخلص من العدوانية وهناك بعض اللعب التى تساعده على النمو. كما أن هناك لعباً أخرى تساعد الطفل على تنمية مهاراته العضلية .

لعبة الطفل : إن لعبة الطفل ليست ترفاً ولا هى للأغنياء فقط واللعب البسيطة يحتاج إليها كل طفل منذ ولادته حتى يصبح على أعتاب الشباب. فاللعبة تمثل للطفل توازنا نفسياً كما توفر له مهارات بعدية ويدوية وحركية حسب نوع وشكل واستخدام تلك اللعبة. فالطفل يحتاج على سبيل المثال - إلى الشخشيخة التى تصدر صوتا لافتا عند هزها ويلفت صوتها نظر وسمع الطفل الرضيع ثم يتطلع إلى الامساك بها ليهزها بنفسه. فتنمو بذلك أيضا

قدراته الحركية بالإضافة إلى القدرات البصرية والسمعية. وقد أدرك الفراعنة أهمية اللعبة لدى الطفل فنجدهم قد صنفوا الدمى الصغيرة وابتكروا الالعاب الذهنية كالشطرنج لإيمانهم الشديد بأهمية اللعبة والألعاب في حياتهم التي كانت تنطق بمظاهر التقدم والرقى منذ آلاف السنين، وقد حذا حذو الفراعنة في الاهتمام باللعبة الهنود وسكان أمريكا الجنوبية حيث أصبحت لهم دماهم والعابهم التي تعكس عراقة حضاراتهم القديمة . أما أوربا بشكل عام حتى أصبح متوسط اللعب التي يستمتع بها الطفل الواحد مثلا ٥٠٠ لعبة داخل المنزل في الدانمارك وذلك حسب إحصائية حديثة ولكن من المؤسف حقاً أن هناك ملايين من الأطفال العرب محرومون تماما من اللعبة أو «العروسة» على سبيل المثال تؤثر في الطفلة وتساعدها على تعلم العديد من المهارات والقيم والخبرات . فهي الرفيق الحميم لخيالاتها ورغباتها وإحباطها. ولكن مع الأسف بدأت العروسة تفقد عرشها في مملكة اللعب بعد أن حلت محلها ألعاب أخرى. أن لعب الطفل مع الصغار يعلمه التعاون وحب من حوله ويتعاون ويتعاطف معهم واللعب في حد ذاته يقوى من ذكاء الطفل وعضلاته ويشعره بالسعادة والمتعة.

الموسيقى والرسم

يساعدان الطفل المعاق على التعلم

إن ما يعانيه الطفل المتخلف عقلياً من صعوبات معرفية ينعكس بدوره على قدراته وعلى التعلم واكتساب المهارات الأساسية وقد ثبت أن الدراسات في بعض التخصصات مثل التربية الفنية والموسيقى وتكنولوجيا التعليم تمثل

متنفساً له من جو الدراسة الذى يشعر فيه بالفشل وعدم الثقة بالنفس كما أن تلك الأنشطة يمكن الاستفادة منها كوسيلة مساعدة لإكتساب المهارات الأساسية للتعليم وتوظيف قدراته وتنمية مهاراته التى يصعب عليه إنجازها من خلال المواد الدراسية وحدها هذا ما أكدته الدكتورة / منى حسين الدهان مدرس مساعد علم النفس في دراسة بعنوان «تنمية إمكانات الطفل المتخلف عقلياً من خلال توظيف بعض التخصصات النوعية» والتى اختارت لها عينة متمثلة فى مجموعة من طلبة مدارس التربية الفكرية وتتراوح أعمارهم بين ١٢-١٦ سنة ونسبة ذكائهم ٥٠-٧٠ أى القابلين للتعليم واستشهدت فيها بآراء مجموعة من المتخصصين إضافة إلى عدد من المراجع «١٣ منها عربية و٤٤ مرجعاً أجنبياً» خلصت منها أنه من خلال الأنشطة الفنية يمكن دعم نمو الجانب النفسى للطفل حيث يشعر أنه ينتج أعمال مساوية للآخرين وتساعده على ترجمة أفكاره ومشاعره ومخاوفه دون الإفصاح عنها بالكلام كما تسهم في النمو الجسمي والحركى وتحسن التوافق والتحكم والتآزر الحسى والحركى . وكذلك قدرته على الانتباه والملاحظة والتمييز بين المثيرات اللمسية والبصرية . كما توفر هذه الأنشطة فرصة لتدريب الاستعدادات والوظائف العقلية كالإدراك والحفظ والتركيز والاستدعاء والابتكار فالموسيقى تسهم في تنمية الطفل العادى على الأصوات ويساعد الغناء على تنمية الجهاز التنفسي وفي علاج بعض أمراض الكلام ويعد فرصة للطفل لاختزال التوتر الانفعالى والتعبير الابتكارى عن الذات أما عن تكنولوجيا التعليم بما لديها من تنوع فى الخبرات والمواد التعليمية والوسائط التعليمية فيمكن أن تسهم في حل

مشكلات الطفل المتخلف عقلياً في المدرسة فالكمبيوتر كوسيط تعليمي على سبيل المثال - بما يوفره من تنوع في اللون والصوت وتعدد المؤثرات يسهم في استثارة دافعة للطفل المتخلف عقلياً وأكدت الباحثة في برنامجها استخدام الحوافز والمكافآت لتشجيع الطفل ومراعاة فترات العمل حتى لا يشعر بالملل والارهاق وكما أوصت بضرورة توفير الأدوات والخامات المناسبة لتسهيل مهمة كل من مدرس التربية الفنية والموسيقية وإخصائي تكنولوجيا التعليم.

كيف تنمين في طفلك ملكة التفكير

خلال السنوات الأولى من حياة الطفل ينمو مخه بصورة سريعة ومتلاحقة كما يكتمل تطور حواسه خلال أشهر قليله بعد مولده وهذا بدوره ينعكس على قدراته العقلية المتنامية حتى إذا ما وصل الطفل إلى عامة الخامس يكون قد ألم بمعظم المهارات العقلية الأساسية. وأصابع الطفل المفتوحة هي مصدره الأول للمعلومات . فعندما يمسك إحدى لعبه ثم يتركها فإنها تسقط على الأرض محدثة صوتاً. وإذا ما ربطت هذه اللعبة بسريره فإنه يجذبها بيده وهي عندئذ لا تحدث صوتاً لأنها لا تصطدم بالأرض لكنها تعود إليه إذا ما تركها من يده وليس غريباً أن الطفل في هذا العمر المبكر لايمكنه خزن المعلومات فحسب بل واستخلاص النتائج وتصنيف هذه المعلومات. . وعندما يضاف الكلام إلى مهارات الطفل فإنه يكون قادر على التعبير في كلمات عما يفكر أو يفعل والقدرة على الكلام تخلق عند الطفل ما يعرف بالتفكير النظرى أو التأملي والأطفال ينمون تقريباً عند معدلات واحدة لكن هناك بعض الأطفال يأخذون وقتا أطول لفهم بعض الأشياء عن سواهم.

وهذا على الرغم من أن الجميع له نفس المستوى من الذكاء . وعندما يكون هناك تأخر واضح في النمو العقلي يجب معرفة الأسباب التي تؤدي إلى ذلك ومعالجتها في وقت مبكر حيث إن معالجة الكثير من حالات التخلف العقلي مبكراً تحقق نتائج جيدة، وتعتمد قدرات الطفل العقلية على ما يولد به من صفات وراثية بالإضافة إلى عوامل أخرى يمكن أن تعوق أو تشجع هذا التقدم والبيئة المحيطة بالطفل تشكل معظم هذه العوامل وذلك من خلال مؤثراتها المختلفة والطفل يتفاعل ويتكيف مع عالمه بطريقته الخاصة.. فالتعب والمرض . والمثيرات العاطفية تؤثر إيجابياً أو سلبياً على نمو الطفل العقلي ، ومن المعروف أن متاعب السمع والبصر أو عدم تطور الحواس مثل الشم واللمس والتذوق لها تأثيرها على نمو التفكير . فالطفل المتكمل من الناحية العضوية سوف يتمكن من اكتشاف البيئة حوله مبكراً عن سواه الذي يعاني من نقص ما . ولعلنا نضيف أيضا إلى كل ذلك العوامل وخاصة الغدة الدرقية والأمراض التي تصيب الطفل خاصة إصابته بنقص التغذية .

كذلك بعض الأمراض التي تصيب الأم - أو حتى الأب - مثل إصابة الأم بالحصبة الألماني في أول شهور الحمل أو إدمانها التدخين خلال فترة الحمل، أيضا تلك الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الطفل خلال عملية الولادة مثل إصابات المخ أو تعرضه للتشوهات هذا كله يجب وضعه في الاعتبار عند تقييم الحالة العقلية للطفل ومن المفيد أن نذكر هنا كثيرا من هذه المشكلات العضوية قد اختفى بفضل نظام التطعيمات الذي تأخذ به كثير من الدول إضافة إلى التقدم الطبي الهائل في رعاية الطفل جنيناً وأثناء وبعد الولادة.

الوقاية من انحراف الطفولة

مما يؤسف له أن الكثير من الأسر يقصر فى النهوض بواجب الرعاية اللازمة للحدث ذى السمات الخاصة. تلقين الطفل علما يتفق مع هواه، يتطلب أن يكون التعليم إلزامياً ومجانياً بالنسبة للأسر محدودة الدخل والفقيرة ، وأن توقع عقوبة ضد كل رب أسرة يهمل فى واجب تعليم ابن من أبنائه ، وأن تكافح ظاهرة غياب الصبى عن المدرسة والهرب منها بتوقيع عقوبة على أصحاب دور الملاهى الذين يقبلون فيها أحداثاً أثناء ساعات الدراسة، وتعبئة عدد كاف من الشرطة النسائية لتعقبن فى شوارع المدينة وزواياها الأحداث الذين يتسكعون أثناء ساعات الدراسة، أى فى الأوقات التى من المفروض أن يكونوا فيها داخل المدرسة، والحكمة فى تخصيص شرطة نسائية لهذه المهمة، هى أن رجال الشرطة بسترتهم المألوفة. تحدث رويتهم لدى الصبى أثراً سيئاً يولد فى نفسه سخطا ويبغض إليه المجتمع وإنما لا مانع من أن يستعين البوليس النسائى ببعض رجالاته – عند اللزوم – بشرط أن يرتدى الآخرون الملابس المدنية وعلى أن يكون هؤلاء مدربين تدريباً خاصاً يجعلهم أهلا لمعاملة الصغار على الوجه اللائق بهم، والمتفق مع المقتضيات التربوية. ويجب أن يحدث إتصال بين المدرسين وأولياً الأمور وأن تعقد مجالس للآباء تضم معظم المدرسين ليحدث تبادل فى وجهات النظر حول مشاكل الصبية وما يتطلبه علاج كل مشكلة. أن تظفير الحدث بالتعليم الذى يتفق مع هواه أمر جوهرى للغاية. إذ يتوقف عليه أن تنشأ لدى الحدث رغبة فى العلم ذاته واستعداد لمتابعة دروسه وعدم النفور أو الهرب منها فهناك من يهوى الثقافة النظرية ولديه الجلد والاستعداد الطبيعى ما يؤهله

للمثابرة عليها والتقدم فيها. ولكن هناك من لاتصادف هذه الثقافة هوى فى نفسه ويكون الأجدى معه أن يتلقى ثقافة عملية أكثر منها نظرية أى فنية أو صناعية أو تجارية، أو يتعلم حرفة يدوية ما. وهذا بالقطع يتطلب إنشاء هيئة للتوجه الدراسى تكون مهمتها استظهار الاستعداد الطبيعى لكل صغير وتوجيهه إلى نوع المدرسة والدراسة المتفقة مع ميوله. وذلك فى نهاية المرحلة الإبتدائية .

وسائل علاجية :ولا يكفى فى صدد السينما والملاهى منع الأحداث الصغار من مشاهدة أفلام معينة أو خطر ما يكون من مطبوعاتهم محتويات على صور إيحائية سواء فى نطاق الإجرام أو نطاق النماذج الجنسى. وإنما يلزم فوق ذلك تنشيط أساليب الإنشاء والتأليف سواء فى مجال السينما أو فى مجال الكتابة الروائية . لكى يزود المجتمع بأفلام ، وكتب جيدة بناءة للأحداث نافعة فى تثقيفهم وتربيتهم وقضاء وقت فراغهم فيما يعود عليهم بالثمار الطيبة أما علاج الشخصية العاطفية والاجتماعية للحدث فإنه يكون بتغذية شخصياتهم بالعلم وهذه المشكلة تتطلب حذقاً وحرصاً من جانب المدرسين فى الكشف عن انحراف نفسى أو عاطفى يتم عنه سلوك بدر من الصغير داخل الفصل أو خارجه وفى عمره اتصاله بأقرانه وتقتضى المشكلة ذاتها أيضا أن يلحق بكل مدرسة قسم للتطبيب النفسى وآخر للخدمة الاجتماعية.

فى الطب التربوى : إن الوقاية من انحراف الطفولة لا تقف عند حد ما تقدم. إذ لابد من أن ينشأ مركز عام للطب التربوى يضم أخصائيين من الأطباء النفسيين والعصبيين ذوى خبرة فى الأحداث فضلا عن عمال

وعاملات الخدمة الاجتماعية كي يتعرض على هذا المركز كل حدث جاءت به إليه أسرة الحدث نفسه أو مدرسته أو إحدى العاملات في الشرطة النسائية للأحداث فيفحص المركز الحدث من جميع الوجوه ليشير في شأنه بما يلزم لعلاج انحرافه ويحيله إلى المدرسة المناسبة لعلاجه ولاشك أن مثل هذا المركز يمكن أن تكون له أهمية كذلك صدد الأحداث المجرمين المحالون من محاكم الأحداث ولقد آن الأوان على المستوى العربي لتطوير أداء مراكز الطب التربوي الإصلاحي والتي تقبل الأحداث وتتولى أمرهم عند الضرورة من جميع الوجوه. سواء كان الحدث مجرماً او معرضاً للإنحراف.

المراهقة جسر التحول .

المراهقة فترة حرجة من فترات النمو تستحق العناية ودقة التقدير إن كلمة المراهقة تعني باللغة اللاتينية النضج، وهذا يعني أن المراهقة فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد . وهي إذن فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية. وهي فترة تحولات نفسية عميقة. وهي تمتد من سن البلوغ (جسديا) حتى سن العشرين (وليس ١٨سنة) كما أن بعض علماء النفس ينظرون إلى المراهقة على أنها فترة نمو جسدي وتحولات فيزيولوجية عميقة ينتقل خلالها المراهق من مرحلة الطفولة إلى الرشد وهم يشددون على الناحيتين الجسدية والجنسية وهناك ست قوى تحدد مجرى النمو أثناء المراهقة وهي :

١- العوامل الجسدية .

٢- العائلة والأسرة .

٣- المدرسة.

٤- الظروف الاجتماعية

٥- ذكاء المراهق

٦- النمو العاطفى للمراهق

وإذا تناغمت هذه القوى ولم يتعارض بعضها مع البعض الآخر جاء النمو متكاملا ومنتظما وإلا تولدت الصراعات والمشكلات، فالمراهقة هى مرحلة لتحقيق الاستقلال الذاتى وتحمل مسئوليات الحياة، والمراهق خاضع لتأثير العوامل الاجتماعية والتربوية وأهم هذه العوامل : الأسرة الأصدقاء الأنداد من نفس عمر سنه . وعالم الراشدين الكبار .

فى ثلاثة عوالم : ومشكلة المراهق الدائمة هى أنه من الصعب أن يعيش فى أن معاً فى تلك العوامل الثلاثة المختلفة أو التى يتغير كل واحد منها باستمرار مع الزمن . والمراهقة تترافق بسلسلة من الأزمات، صغيره وكبيرة.. حسب الأفراد ونستطيع تحديدها باختصار.

١- أزمة النمو الجسدى .

٢- الأزمة العاطفية الجنسية.

٣- أزمة النمو الجسدى.

٤- آزمة التكيف مع المجتمع بقيمة الأخلاقية وعادات الاجتماعية. إن النمو الجنسى مهم بحد ذاته . ولكنه ليس أساسى فى مرحلة النمو الحاصل فى طور المراهقة فالمراهقة ليست أزمة جنسية فحسب، على الرغم من أن

بعض علماء النفس قد ركزوا على هذه الناحية كثيراً وأفرطوا في بعض الأحيان. إن أزمة المراهقة هي أزمة وجود هوية، أي وجود المراهق في عالم يريد أن يستوعبه ويدخل إليه. وهي بتعبير آخر مرحلة تحولات شاملة تتناول النواحي الجسدية والذهنية والاجتماعية. وهذه التحولات تشكل وحدة قائمة في الشخصية لايمكن فصلها بسهولة . لقد اهتم علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الهوية عند المراهق ولا يجوز بعد اليوم أن نتحدث عن أزمات المراهق فنقول الأزمة الجنسية والجسدية، والأزمة العاطفية والعائلية، والأزمة التي تتناول الهوية عند المراهق. فالمراهق يشعر بالغموض والتناقضات . فهناك قضية النمو الجسدي الفيزيولوجي ، وهناك الالتزام الدراسي والمهني والصراع من أجل المستقبل إن المراهق يتساءل : كيف يستطيع أن يتكيف مع المجتمع؟ ماذا يقول الآخرون عنه وكيف ينظرون إليه؟ ما هو دوره الآن وماذا يستطيع أن يكون في المستقبل؟ إن هذه التساؤلات تشكل محور الوجود عند المراهق وهي بداية التشكل في الهوية، ولكن إذا حاول المراهق أن يهرب من هذا الواقع وتناقضاته المختلفة فإنه يغامر في أن يتجه نحو العزلة والإنطواء أو نحو العنف والتمرد وخاصة إذا شعر أن وطأة الكبار والعالم الخارجي شديدة عليه .

التمرد : إن المراهق يريد أن يكون قوياً قادراً مستقلاً، ويريد أن يتحرر من العلاقة الرحمية التي تربطه بالأهل، يريد أن يحدد هويته وأن يجيب عن السؤال المطروح «من أنا ومن أكون» إن عدم تفهم الأسرة ومجتمع الكبار لهذه المرحلة يزيد الطين بله ويدفع المراهق إلى مزيد من الرفض والعنف. والمهم هو استعداد المراهق لاستقبال الحياة بآلامها وأفراحها لأن

الذى يخاف من الآلام والمسئوليات لن يتوصل إلى تحقيق الشخصية الناضجة والإرادة القوية. فالشخصية السليمة هى التى تستطيع أن تتكيف بنجاح مع البيئة وأن تجابه مشاكل العالم بصورة صحيحة. والمراهق أمام هذه الأزمات قد يلجأ إلى الهوية السلبية «التمرد والعنف والعزلة» وهنا لابد من الإشارة إلى ضرورة تأمين الخدمات النفسية للمراهق فى المدرسة لكى يتوصل إلى بناء الهوية الواضحة التى تعتبر من ميزات سن الرشد (النضج والوعى) . وهذه الهوية تعنى السعادة النفسية الاجتماعية والوضوح فى الشعور والتفكير والهدف. فالمراهق بعد أن ينجح في بناء شخصيته يشعر الآن وكأنه فى منزلة، إنه ليس غريباً عن جسده ونفسه ومجتمعه، إنه يعرف ماذا يريد وأين يذهب ويتجه، ويعرف كيف يشق بنفسه، وكيف يعترف بالآخرين ويعترف الآخرون بوجوده وهويته. والمراهق بعد أن حقق ذاته. لابد أن يدخل عالم الراشدين ويبنى له مركزا اجتماعياً «مهنة ثابتة» وأسرة وعلاقات اجتماعية وإنسانية.

ويلعب زرع الوازع الدينى فى نفس المراهق دوراً مهما فى بناء شخصيته لأن النمو النفسيى السليم للطفل والمراهق يتطلب إيمانا راسخاً . ومن دون الإيمان بالله لا يستطيع المراهق أن يتعرف على ذاته ويتفهم دوره فى المجتمع، كعضو إيجابى فى هذا المجتمع وكما يقول علماء النفس «عندما تؤمن بالله فإنك تؤمن بنفسك».

دراسة عن الآثار المترتبة على عمل الطفل

طالبت الدراسة التى قام بها المركز القومى للبحوث الاجتماعية عن الآثار الصحية السلبية المترتبة على عمل الأطفال بضرورة الاهتمام بالجانب الصحى فى دراسة مشكلة عمالة الأطفال مع الإهتمام بتوفير الرعاية الصحية والوقائية والعلاجية للأطفال من خلال وحدات الرعاية الصحية الأساسية كذلك دعم شبكة المعلومات بالبيانات والدراسات عن المهن . الأكثر خطورة لكى تكون فى متناول يد متخذى القرار والمهتمين بشئون الطفولة وضرورة توعية أصحاب الأعمال ومفتشى العمل وأسر الأطفال العاملين والأطفال أنفسهم بالمخاطر الصحية التى يسببها العمل خاصة فى بعض الأعمال ذات الخطورة الشديدة التى يحظر القانون العمل بها لصغار السن وكانت الدراسة قد اهتمت بالتعرف على التاريخ المهنى والمرضى للأطفال العاملين والأمراض التى تصيبهم من جراء العمل كاصابة الجهاز التنفسى من آثار التعرض للأتربة والغبار خاصة لمن يعملون بمصانع النسيج أو لمن يتعرضون للأبخرة أو الروائح النفاذة كذلك لمن يعملون فى مجال الكيماويات والمبيدات الحشرية وكلها أعمال تتسم بالخطورة ولا يعمل بها الأطفال تحت سن ١٥ . كما اهتمت الدراسة بالتعرف على الحوادث التى يتعرض لها الأطفال نتيجة لقلة خبراتهم والقيام بأعمال تفوق طاقاتهم المحدودة بالإضافة إلى المخاطر وعدم توفر وسائل الإسعاف السريع، وبالكشف الطبى على عينة الدراسة تبين أن ٢١,٨٪ من الأطفال اصيبوا بمرض البلهارسيا. و٢٢,٨٪ منهم قد أصيبوا بحالات إسهال مزمن و ٢١,٩٪ أصيبوا بأعراض التمنية كحالات مستمرة ومزمنة و ٢,٨٪ يعانون آثار نزله شعبية حادة و١٪ يعانون حالات القلب.

ساعدى طفلك على الاستمتاع بطفولته

تضع الاخصائية الاجتماعية (د. ويتنى روبرت) مجموعة من التوجيهات استقتها من الدراسات النفسية والتربوية الحديثة التى أجرتها فى هذا المجال ومن خلال آراء العلماء وضعف إلى مقاومة التقاليع : يجب أن يشب الطفل وهو على دراية كاملة بأن للأسرة أسلوبا خاصة فى التعامل مع الموضات والتقاليع وأن ما ينشر فى الأسواق وتفرضه على الأذواق لايكون دائما مناسباً وتكون الأم نفسها قدوة فيكون لها الذوق الخاص فى اختيار ملابسها وأكسسواراتها فيشعر الطفل بالثقة فى رأى أمه على الا تجعله يختلف فى تنسيق المظهر عن اقرانه.

الإصرار على المبدأ : كثيرا من الأطفال يكون طبيعة نموهم الجسدى أسرع من عمرعم فيكون الطفل طويل القامة ممتلئ الجسم حتى أنه قد يتبادل الملابس مع والده فلا تجعلى من مظهره سبباً فى معاملته على أنه أكبر من سنه والتزمى بكل الضوابط التى تناسب سنه بدءا من مواعيد مشاهدة التليفزيون إلى الالتزام بمواعيد النوم.

شجعى طفلك على اللعب : المقصود باللعب هنا هى الألعاب التى ينظمها الأطفال بأنفسهم بعيداً عن الأنشطة الرياضية التى ينضم لها فى النادى والتى تكون وفق جداول المدربين وليس من إبداع الأطفال التى يفضل الكثير منهم اللعب بحرية وانطلاق . وهذا النوع من اللعب يزيد من ثقة لنفسه وينمى بين الأطفال روح المحبة بالإضافة إلى أنه يكون متنفس لطاقاته النفسية والبدنية.

لا تتركي الطفل لوسائل الإعلام بمفرده : أن وضع ضوابط لما يجب أن يشاهده الطفل من برامج وأفلام في السينما أو يستعرضه لمواقع من خلال الانترنيت له أهمية كبيرة في توفير الاستقرار النفسي للطفل فكوني له أما نشطة ولا تسمحي للطفل بالذهاب لمشاهدة الفليم الذي يلح على مشاهدته دون أن تجمعي معلومات عن الفيلم وما يتضمنه من أفكار ومشاهد وتابعية عند استخدام الانترنت وناقشيه بحماس فيما يحصل عليه من معلومات أو ما يمارسه من العاب.

الوجود اليومي في حياة الطفل : هو ضرورة حتى لا يشعر الطفل بالاستقلال المبكر فقد اثبتت الدراسات أن اجتماع الأسرة خمس مرات على الأقل في الأسبوع على مائدة الطعام يقلل من مخاطر الوقوع في الانحراف والإدمان .

الاختلاط بمن هو أكبر منه : قد يفرض ترتيب الطفل في الأسرة أن يوجد بين أصدقاء أخيه الذي يكبره ويتعرض لتلقي معلومات والحديث في موضوعات لا يدركها فهمه فكوني حذرة وانصتي لما يقوله الطفل لتكتشفي ما يختزنه من معلومات قد لا يدركها لصغر سنه حتى لو كان ما يعرفه يدهشك فكوني أنت المصدر الذي يتحقق فيه من معلومات على النحو الصحيح.

اختيار الأصدقاء : ينجذب الأطفال عادة لمن يماثلونهم في الاتجاهات والميول فنجد الطفل الذي لا يزال يفضل لعبة الحرب والجنود والقلاع وغير ذلك من الألعاب الطفولية البريئة يختار من يشاركه لعبته لتوثيق علاقته ودورك هو تشجيعه على اخراج طاقته بالصورة التي يفضلها، ووثقي علاقته

مع الأطفال الذين يجد متعه فى مصاحبتهم.

استغلال الموهبة : إذا لاحظت أن الطفل يصر على ممارسة العاب معينة كالتمثيل أو الغناء وينفرد بهذه الموهبة فوجهيه لما يشبع لديه هذه الطاقة والحقية بفريق التمثيل أو الكورال ليكون طفلا سعيداً .

بعد سن السادسة كيف توفرين الأمان لطفلك خارج المنزل؟

عندما يصل الطفل إلى سن السادسة يكون قد وصل لمرحلة متطورة من الاعتماد على النفس وعدم الارتباط الكامل خاصة أنه يكون قد التحق بالمدرسة وأصبح له عالم خاص به من أصدقاء وأماكن تخصه خارج محيط الأسرة وكثير من الأمهات فى غمرة الفرحة باستقلالية الطفل قد تغفل المجتمع الخارجى الذى يتعامل معه الطفل فقد يتعرض الطفل لبعض المواقف الغريبة والخطيرة التى قد تؤثر عليه والتى يفشل فى التعامل معها.

والاخصائيون النفسيون يشيرون إلى بعض النصائح التى قد تعطيها الأم لطفلها دون تقدير لعواقب هذه النصائح - فقد يتعرض الطفل للضياع فى الأماكن العامة وهو ما يحدث لكثير من الأمهات والتى تلوم الأم طفلها بسبب ابتعاد عنها بدلا من لوم نفسها على عدم مراعاته.. ولأن الأطفال كثيروا الحركة والسرعة فيمكن أن يتعرضوا لمثل هذه المواقف بل قد يتعرضون أحياناً للخطف وهو ما يجب التنبيه على الأطفال منه دون اتباع أسلوب التخويف من كل من هو غريب يقول د. محمد حسب الدفراوى استاذ امراض نفس الأطفال والمراهقين، أن بعض الأمهات ينصحن أطفالهن بعدم التحدث إلى أى شخص غريب فى الشارع أو النادى وقد يكون ذلك أمر

طبيعى فى الشارع ولكن لا يجب أن نعطى الطفل صورة سيئة على المجتمع من حوله فيكبر وهو يظن أن جميع الناس أشرار ولكن النصيحة لابد وأن تكون مشروطه كأن تخبره بعدم مصاحبة أى شخص لا يعرفه إلى أى مكان والاعتماد على نفسه فقط أو إنتظار وجود والديه لاصطحابه كما يجب تنبيه الطفل إلى أن شخص كبير لن يطلب المساعدة من طفل صغير فإذا فعل فهو فى الغالب يحمل نية سيئة. كذلك تنصح الأمهات بعدم تعليق شارة على صدر الطفل يحمل اسمه لأن ذلك قد يعرضه إلى مواقف أخطر فقد يناديه أحد باسمه ويظن الطفل أنه يعرفه وفى الواقع هو غير ذلك. كذلك عليك أن تنبهى على طفلك، إن الطفل المهذب أو المطيع ليس الذى يطيع كل من يحدثه أو يريد أصطحابه إلى أى مكان فيجب دائما استئذان الأم أو الأب فقط.

أما فى حالة الضياع والتى قد يتعرض لها كثير من الأطفال سواء فى الشارع أو النادى أو المصايف يوضح د. الدفراوى أن عدم الحديث إلى الطفل عن هذا الموقف بغرض عدم التخويف يعد ضيق أفق لأنه احتمال وارد حتى لو لم يقع. والوقاية دائما أفضل من العلاج فالأطفال قد ينتبهون لأى شئ وينسون من معهم لذلك فمسئولية الأم الأكبر وعليها عند اصطحاب طفلها إلى أى مكان عام أن تتفق معه على مكان محدد يعرفه ويسهل عليه الوصول إليه على أن يكون هذا المكان نقطة اللقاء فى حالة ضياعه من أسرته فينتظر فيه أمه حتى تأتى إليه وعدم التحرك فى كل اتجاه محاولاً العثور عليها وإذا احتاج إلى مساعد فعليه اللجوء إلى أى سيدة عجوز. والتى ستساعده للصول إلى نفس المكان. أما فى الشارع فلا تنصحيه بالبحث عن أى من رجال الشرطة لأنه قد لا يتوافر واحد فى المنطقة التى

ضاع بها والأفضل أن يبقى مكانه ولا يذهب مع أى شخص آخر حتى تأتى أمه لاصطحابه وإن عرض عليه أحد المساعدة فليبحث عن أمه بدلا من محاولة اصطحابه إليها . كما يجب على الأم فى هذه السن أن تحاول تحفيظ طفلها اسمه بالكامل وعنوان المنزل ورقم التليفون وأهم نصيحة هى الانتباه جيداً للأطفال فهذه التجارب.إن لم تمر بأمان كامل قد تسبب مشاكل نفسية للطفل. فكثير من الأطفال قد يعانون التبول اللاإرادى وكذلك التأخر الدراسى بسبب ضياعهم لمدة دقائق من أمهاتهم خاصة غير المؤهلين لمثل هذه التجارب. ويجب الحديث إلى الطفل عن احتمال ضياعه أو ابتعاده عن غير قصد عن أمه وكيفية التعامل مع هذه المواقف ضرورى جداً ولا يجب إهماله فقد يصاب الطفل بصدمة ويظل لفترة يعانى الشعور بعدم الأمان إلا مع أمه وداخل المنزل.

إدمان التليفزيون يؤدى إلى نقص النمو والمهارات عند الطفل

هناك حقيقة مهمة لايمكن إغفالها وهو انصراف الآباء عن الاهتمام. عادة المشاهدة التى يقدمها التليفزيون مضمون البرامج التى يشاهدها أطفالهم حيث أصبحوا يفضلون انشغال الأطفال بما يقدمه التليفزيون أما كلنت نوعه وأيا كان تأثيره على النمو العقلى والانفعالى والاجتماعى والجسمانى للطفل على إنشغالهم بالتربية المباشرة بالإضافة إلى أن أكثر الآباء يعتقدون أن التليفزيون يجعل عملية التربية والتنشئة أقل عبئاً فليس هناك أيسر ولا أكثر جاذبية من التليفزيون لجعل سلوك الأطفال أقل إزعاجا بالنسبة للآباء المشغولين دائماً.

التليفزيون أحد أسباب العنف :

ومن طول مشاهدة الأطفال لأفلام العنف ترسخ فى وجدانهم على أنه الوسيلة الملائمة لحل الصراع والمشكلات الشخصية كالسرقة فى حالة الفقر أو القتل والخطف فى حالة الحاجة للمال. وعن التأثير السلبى للتليفزيون على أطفالنا من حيث النمو العقلى والمعرفى والجسمانى قدم د. فتحى مصطفى الزيات بحثا تناول فيه الآثار ويقول - لقد تم إجراء أكثر من ٣ آلاف دراسة خلال الـ ٣٠ سنة الأخيرة عن هذا الموضوع تبين منها أن برامج العنف التى تقدم فى التليفزيون ذات تأثيرات بالغة العمق على العقول الصغيرة فقد سجلت مشاهدات أفلام العنف خلال السنوات العشرة الأخيرة مشهد للعنف فى الساعة فى المتوسط وازدادت بعدها إلى ٦٠ مشهداً للعنف فى الساعة فى المتوسط وبالتالى زادت جرائم القتل والسلب بين الشباب على مستوى العالم.

مصدر للإضطراب والتشتيت : ويؤكد د. فتحى على أن إدمان مشاهدة التليفزيون يؤثر سلباً على الأطفال فهو يشجع على التعلم السلبى والذى يكون فيه الطفل شبه غائب عن الوعى لكافة المؤثرات الصوتية والمرئية المصاحبة لتجربة المشاهدة حيث تعمل هذه المؤثرات على وصول الطفل إلى حالة ألا وعى أو التخدير وتؤدى هذه المؤثرات من الناحية العلمية إلى انحسار وتقلص إنتباه الطفل فيبدو أقل صبراً واحتمالاً أو تقبلاً لأية برامج أقل جذبا له كنشرة الأخبار والبرامج الدينية والعلمية والذى يزيد من إصابة أطفالنا باضطراب الانتباه واستخدام جهاز التحكم يعد حيث يشجع الطفل على تقليب القنوات ومشاهدة لقطات منها بالتتابع وهذا بدوره يؤدى إلى مزيد من تشتيت الانتباه.

نقص معدل المهارات والعضلات : لقد أثبتت أحدث الدراسات العالمية أن معدل حرق الجسم للسعرات الحرارية أو الهضم وتمثيل الجسم للمواد الغذائية يقل في المتوسط بمقدار ١٤٪ عند مشاهدة التليفزيون عن هذا المعدل عند النوم في السرير. وقامت جامعة لارى توكر الأمريكية بعدة أبحاث في هذا المجال وكانت المحصلة من الإحصاءات والبيانات التى أجرتها على الأطفال - أن معدل نمو المهارات اليدوية والحركية والعضلات الموجودة بالذراعين والساقين عند الأطفال الذين تصل ساعات مشاهدتهم للتليفزيون إلى أكثر من ٣ ساعات يومياً بفارق نمائى منتظم قدره عام ونصف عن أقرانهم الذين تقل ساعات مشاهدتهم التليفزيون عن ساعة واحدة يوميا وأن الطفل في الفئة الأولى ثبت أنهم يخسرون الكثير من الأنشطة البدنية والمهارات الرياضية. وتبعاً لذلك فإن معدل حرق السعرات الحرارية وخلال المشاهدة هما السببان الرئيسيان للسمنة المبكرة التى يكتسبها الطفل والمراهق والكبار - كما أشارت الأبحاث إلى تأخر معدل المشى والوثب والجرى لدى الأطفال الذين تزيد ساعات مشاهدتهم على ٣ ساعات يومياً مقارنة الأطفال الذين تقل ساعات مشاهدتهم عن الساعة الواحدة . وقد أشارت الدراسات والبحوث الحديثة سببه أن الأطفال ذوى المشاهدة المكثفة للتليفزيون يحققون درجات منخفضة على اختبارات الذكاء مقارنة بزملائهم الذين لا يشاهدون ولا يعنى هذا بالضرورة أن التليفزيون يسبب إنخفاض نسبة الذكاء وإنما العلاقة هنا ارتباطية وليست سببية فقد ثبت أن الأطفال المتفوقين عقلياً وتحصيليا أقل اعتماد على مشاهدة التليفزيون في المتوسط مقارنة بأقرانهم العاديين والمتأخرين دراسيا.

القضاء على عادة القراءة :

ويختتم د. مصطفى حديثه فيقول لقد أجمع العديد من الباحثين على أن دوافع ومهارات القراءة انحسرت وتقلصت لدى الأطفال وأن التليفزيون حل محلها وأعاق نموها وباتت ضربا من المحال حيث يتطلب تجربة مشاهدة التليفزيون مجهوداً ذهنياً أقل من القراءة التي تعتمد على عمليات عقلية لا يستثيرها التليفزيون وهي التدريب على نطق الحروف ومعاني الكلمات وإدراك العلاقات والحس بالمعنى كما أن المشاهدة تتطلب تركيز أقل واستثارة محدودة لقدرات التخيل. كما أنها تحدث تحولا في نشاط المخ من موجات بيتا المتعلقة باستثارة الوعي والانتباه إلى موجات ألفا التي تثير الخمول والكسل.

وقد قام الباحثون في المعهد القومي للصحة العقلية بدراسة استهدفت تحديدأثر الذكاء على الفروق التحصيلية الناتجة عن المشاهدة. وتم اختيار عينة شملت ١٢٥٠ تلميذا من تلاميذ الصف السادس التابع بإحدى مدارس الضواحي الريفية الحكومية من ذوي نسب الذكاء العالية ثم قسمت هذه العينة إلى مجموعتين إحداهما تصل ساعات مشاهدتهم للتليفزيون إلى ست ساعات في المتوسط يومياً بينما تصل ساعات المجموعة الأخرى إلى ٣ ساعات في المتوسط وقد توصلت هذه الدراسة إلى تفوق المجموعة الثانية في اختبارات القراءة والتحصيل الدراسي والفهم والاستيعاب وقد تزامن مع نتائج هذه الدراسات عدة أبحاث عالمية وجاءت متطابقة في مستويات المهارات والمعارف والأنشطة والتي تراجعت وانحسار معدلات النمو العقلي المعرفي.

وكما نذكر أن المشاهدة المكثفة للتليفزيون تؤثر تأثيراً سالباً على القوى والوظائف العقلية التي تقف خلف التخيل الابتكارى بصورة عامة وانطلاقة الفكرية والتعبيرية والمحصلة من كل هذه الدراسات والأبحاث المصرية والعالمية التى تؤكد أن مشاهدة التليفزيون المكثفة ولفترات طويلة يومياً تؤثر تأثيراً سالباً على مستوى الوعى عند الأطفال وتكسبهم أنماطاً من السلبية واللامبالاة وفقد الإحساس بالزمن وعدم الحاجة أو الرغبة فى ممارسة أية أنشطة عقلية أو حركية ومهارية ومع تراكم هذه الإحساسات ينمو لدى الطفل الشعور بالبلادة والبطء الاستجابى والانفعالى إلى الداخل حيث تنمى المشاهدة المكثفة للبرامج هذه المشاعر والأحاسيس.

إعداد الطفل نفسياً وبدنياً للمدرسة

مع بداية العام الدراسى الجديد. وعودة الأبناء إلى مدارسهم تواجه الأسرة بعض الصعوبات خاصة إذا كان بين أطفالها طفل يبدأ علاقته بالمدرسة لأول مرة والمشكلة الأولى التى تواجه الأم هى كيفية إقناع طفلها بالتوجه إلى المدرسة أو الحضانة لأول مرة. والابتعاد عنها فترة المدرسة ومن خلال معرفة الأم لشخصية طفلها يمكنها إعداده نفسيا لتقبل هذا الوضع الجديد عليه. ويرى علماء التربية وعلم النفس أن الطفل الذى يدخل المدرسة لأول مرة يلزمه الإعداد النفسى والبدنى حتى يهيأ لهذه المرحلة الهامة فى حياته حتى لا تتسبب له المدرسة فى عقده نفسية تبدأ معه من اليوم الأول له فى المدرسة وتستمر معه طوال سنوات الدراسة . حتى تكون مرحلة الدراسة سعيدة ومن أمتع مراحل عمره يجب على الأم كما تقول د. غادة محمود اخصائية طب الأطفال أن تكون الأم على درجة من الوعى وأيضا القائمين

بالتدريس بالمدرسة وهناك عدة نقاط أساسية، منها الاهتمام :

١- بجسم الطفل عن طريق الفحص الطبى الشامل قبل بداية الدراسة عن طريق الكشف على القلب للتأكد من سلامته حتى تكون لديه القدرة على اللعب والجرى والمشاركة مع أقرانه فى نشاطاتهم واكتشاف أى عيب فى قلب الطفل مبكراً يجنبه الكثير من الأخطار التى قد يتعرض لها نفسياً وصحياً.

٢- الكشف عن الصدر واكتشاف أى حساسية به لتجنب نوبات الربو أو غيرها من مشاكل الحساسية الأخرى.

٣- التأكد من سلامة السمع حتى يتمكن من الاستماع لشرح المدرسين ليكون على مستوى زملائه فى سماع الدروس حتى لا يتعرض للعقاب نتيجة لذلك. وبالتالى الألم النفسى .

٤- التأكد من سلامة الأبصار حتى يتمكن من الرؤية السليمة السبورة.

٥- عمل التحاليل اللازمة للتأكد من خلو الطفل من الطفيليات التى تهدد صحته وتقل من نسبة ذكائه وقدرته على الاستيعاب.

٦- أن تحرص الأم على تطعيم الطفل وإعطائه الجرعات المنشطة للأمراض المعدية.

٧- التأكد من سلامة عظام الطفل حتى لا يكون مصابا بلين العظام أو تقوساً فى العمود الفقرى أو إعوجاجاً فى الساقين ومن الضرورى جداً أن يساعد الأباء والأمهات الطفل على الاعتماد على النفس بصفة عامة، وقبل

سن الحضانة على الأم أن تقوم بمساعدة طفلها على الاعتماد على نفسه فى ارتداء ملابسه صباحاً. وتناول طعامه بنفسه دون الاعتماد عليها حتى إذا كان في المدرسة أمكنة تناول طعامه بدون مساعدة وتهذيب ملابسه أيضا وتؤكد د. غادة رفعت أهمية مراعاة حمل الطفل لشنطة المدرسة فيجب أن تكون ذات حمالات لتحمل على الظهر بالذراعين على أن يكون الظهر مستقيما حتى لا يصاب بالاعوجاج كذلك التأكد على الطفل أن يجلس منتصبا وظهره ملاصق الدسك حتى لا يصاب العمود الفقرى بالتشوه . أما علماء النفس فيحذرون الأم من أن تهدد طفلها بأنها سوف تدخله المدرسة للتخلص من شقاوته حتى لا تكون المدرسة أداة عقاب والتخويف . ويؤكد علماء التربية وعلم النفس أن الأم الواعية هى التى تساعد طفلها على أن يحب المدرسة ويقبل عليها سعيداً أو يتفوق في دراسته كذلك تؤكد د. غادة محمود رفعت أهمية الافطار والتى يجب أن يبدأ بها الطفل يومه على أن تتوافر فيها جميع العناصر الغذائية المهمة خاصة البروتينيات . فالافطار يساعد على التركيز للطفل داخل الفصل وقيامه بالأنشطة المختلفة فى الفصل دون أن يشعر بالتعب أو الجوع . كما يفضل أن تكون معه بعض المأكولات الخفيفة يعوض بها ما يفقده من طاقة أثناء النهار وحتى موعد تناول الغداء. ويحتاج جسم الطفل فى هذه المرحلة من العمر إلى العناصر الغذائية اللازمة لنموه من بروتين وكالسيوم وسكريات التى يجب أن تحتويها الإفطار مع النصيحة بعدم الضغط على الطفل لكى يتناول شيئا رغما عنه وإلا تبدأ الأم بالشجار حول تناول الطعام.

مراجع الكتاب

١- بحث للدكتوره - فايزة يوسف من كتاب الأسرة والسكان.

٢- بحث للدكتور- جمال شفيق من كتاب الأسرة والسكان.

٣- بحث للأستاذة - أنعام عبد الجواب من كتاب الأسرة والسكان.

٤- بحث للدكتوره فوزية عبد الستار، ود. نبيلة رسلان.

٥- بحث من مجلة شيكو الإيطالية.

٦- بحث من مجلة شيكو الإيطالية.

٧- بحث للدكتور، علي طه.

٨- بحث للدكتوره الأمريكية، كاترين أوجير .

٩- بحث للدكاترة. زكي شعبان د. إبراهيم مجدى. د. إسماعيل صبرى كتاب صحة الأم والطفل.

١٠- بحث للأستاذة - رشا آمين اليوسف من مجلة العربى الكويتية.

١١- بحث للدكتور بيتر والكر.

١٢- بحث للدكتور - أحمد سعيد يونس.

١٣- بحث للدكتور - مختار عبد الفتاح.

١٤- بحث للدكتور - سيد الطواب.

١٥- بحث للدكتور - بول ماكجي.

١٦- بحث للدكتور - عادل صادق.

١٧- بحث للكتور - وليامز سيزر

١٨- بحث للدكتور - أبو الوفا عبد الآخر.

١٩- بحث للدكتوره - سلوي عثمان من كتاب الأسرة والسكان.

٢٠- بحث للدكتوره - وجيدة أنور.

٢١- بحث للدكتور - علاء الدين كفافي.

٢٢- بحث للدكتور - خليل الديوانى.

٢٣- بحث للدكتوره - حنان إسماعيل . بحث للدكتور - إبراهيم مطاوع.

٢٤- بحث للدكتور آزار عبد اللطيف.

٢٥- بحث للدكتور- أحمد عبد الرحمن الشرقاوى.

٢٦- بحث للدكتور - ماهر إسماعيل صبرى - بحث لـ د. علي عبد النبى.

٢٧- بحث للدكتور - مراد حكيم - بحث للدكتوره - منى سالم.

٢٨- بحث للدكتوره - هبه عيسى، بحث للدكتور - حسن شحاته.

٢٩- بحث للأستاذ - عدنان محرز، مجلة العربى الكويتية - بحث د. مفيد براون.

٣٠- بحث للدكتور - وفيق صفوت، بحث للأستاـ أحمد يوسف مجلة العربى الكويتية.

٣١- بحث للأستاذة زينت الكردى، محمود أبو زيد ، والعالم الأمريكي واسطن.

٣٢- بحث مجلة طبية أمريكية، بحث د. رونيه عدلى، د. بثينة حسين عماره.

٣٣- بحث للدكتور - مدحت شحاته.

٣٤- بحث للدكتور- عبد الرحمن الكاتب.

٣٥- بحث للدكتوره - كريمان بدير.

٣٦- بحث للدكتور - فكرى عبد العزيز .

٣٧- بحث للدكتور - خالد شرف الدين.

٣٨- بحث للدكتور - سامى محمود على.

٣٩- بحث للدكتوره - منى حسين الدهان.

٤٠- بحث للدكتوره - هيام محمد الشاذلى، بحث للدكتوره/ مارجريت ماجريس.

٤١- بحث للدكتوره - وتينى روبرت.

٤٢- بحث للدكتوره - رضا عبد الحكيم.

٤٣- بحث للدكتور - فاتح عيسى، بحث د. مارجبيل ستيوارت.

٤٤- بحث للدكتور- محمد حسيب الدفراوى.

٤٥- بحث للدكتور / فتحى مصطفى الزيات.

٤٦- بحث للدكتورة - غادة محمود رفعت.

٤٧- بحث للدكتوره - جوليان سولال . بحث د. السيد إكرامى مرسى.

٤٨- بحث للدكتور- هاشم بحرى - بحث د. محمود حمودة.

٤٩- بحث للدكتور - سيف الإسلام المصرى بحث د. ليلى كرم الدين.

٥٠- بحث للدكتوره - سامية المفتى، د. درغام الرحال.

الفهـــرس

الموضوع	رقم الصفحة

رقم الصفحة	الموضوع
٩٨	من شهر إلى ٦ سنوات ....
١٠٤	الفيتامينات لذكاء الطفل ....
١٠٦	إهمال الإفطار يؤدى للبدانة ....
١٠٨	الجديد فى علاج حساسية الصدر ....
١١٢	إمكانات الوليد عند الولادة ....
١١٤	ما الذى يضحك طفلك ....
١١٦	نظافة الطفل ....
١٢١	حتى لا يكون الطعام معركة بين الطفل ....
١٢٣	مشاكل التسنين ....
١٢٤	مناعة طفلك كيف تقويها ....
١٢٧	العناية بالطفل المريض ....
١٣٠	بعض الأمراض المعدية ....
١٣١	الوقاية ....
١٣٩	النظافة ....
١٤٠	الحمى القرمزية ....
١٤٢	خروج الطفل والعربة باب سلوك الطفل ....
١٤٦	حقوق لرعاية الطفل ....
١٤٧	تربية الطفل ....
١٥١	ثلاث نماذج لطفولة ....
١٥٢	علمى طفلك الرضيع الرياضة ....
١٥٣	تجنب الامراض الوراثية للطفل ....
١٥٤	كل حركةً لطفلك لها معنى ....

الموضوع	رقم الصفحة


محمد خطاب